

تذكرة البديت

تأليف

أحمد خليل
بمحة

جميع حقوق التأليف والطبع محفوظة للمؤلف

﴿ الطبعة الاولى ﴾

سنة ١٣٣١ هـ و ١٩١٣ م

طبع بالمطبعة الحسينية المصرية

تذكرة البديع

تأليف

أحمد خليل



جميع حقوق التأليف والطبع محفوظة للمؤلف

الطبعة الأولى

سنة ١٣٣١ هـ و ١٩١٣ م

طبع بالمطبعة الحسينية المصرية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله رب العالمين - والصلاة والسلام على سيدنا
محمد وعلى آله وصحبه أجمعين - ﴿أما بعد﴾ خیرُ الكتب
ما ألفت للسيدات ، وخیر ما ألفت لهن كتبُ التدبير
المنزلى - ولذا قدّمتُ لهن هذا المؤلف الذى فضلَ ما بين
يديه من كتب هذا الفن بما يأتى :

(١) صحة المعنى ، وجودة المبنى

(٢) مجابة العامي والدّخيل من المفردات والتراكيب

(٣) تفسير المفردات قبل كلّ موضوع

(٤) شكل ما يلتبس على الناس النطق به

(٥) ملائمته لحالة الطبقة الوسطى من الأمة

والله أرجو أن ينفع به الفتاة فى مدرستها ، والسيدة

فى دارها ، وأن يُعيننى على انجاح ما قصدت وإتمام ما أردت

مهدي احمد خليل

البيت

(١) الرثية (الرومايزم) - جَلَبَ الشيءَ من باب ضرب ساقه من مكان لا آخر - قَتَلَهُ فاقْتَلَتْ . أعطيته القوت وهو مايقومُ به بدن الانسان من الطعام - سَبَخَتْ نَشْأَتُهُ لايجفُ تراها - فأرورة قَبِيذَةٍ (اناه من زجاج للشراب) - الشارع الطريق الاعظم - أَطْلَّ عليه أَشْرَفَ - الحماة الطين الاسود كالحما - الأزقة جمع الزقاق وهو السكة يذكرويونث - صدّه عن الامر منعه وصرفه عنه من باب ردّ - استوى اعتدل . المهبط مكان الهبوط أى النزول . من هبط هبوطا بمعنى نزل ومضارعه يَهْطُ وَيَهْطُ - أراق الماء ونحوه صبه - رعت الماشية أكلت ماشاءت وبابه خضع - سطا عليه . قهره بالبطش - خلفَ فلانٌ فلانا من باب كتب كان خليفته - الجلبُ والجلبة الصوت - السيرةُ السنة والطريقه - تَبَطَّجُ المكان إلقاء الحصى فيه وتوثيره (عمله بالمكدام) - بُجِّوْحَةُ البيت وسطه (حوشه) - رَدَسَ الشيءَ يَرْدُسُهُ رَدْسًا ذكاه بشئ صلب

والمِرْدَاس مازِدِس به (المنداله) - السَّرَب والجمع أَسْرَاب
بيت تحت البيت (بدروم)

هو المكان الذى نسكنه ونضع فيه أمتعتنا وحيواننا
وماقتات به - ويجب أن يكون حاويا الشروط الصحية جالبا
السُرور - قال تعالى واشكروا له بلدة طيبة - وقال ومساكن
طيبة - وقال صلى الله عليه وسلم من بنى بيتا فليُتقنه - ولما
كانت الضرورة داعية لسكنى المدن وجب علينا عند اختيار
المساكن مراعاة حسن موقعها الصحى والأدبى

ولذا يجب ان يبنى البيت فى مكان مرتفع ، لافى سَبَخَات
نَشَاشَه ، بشرط أن يكون متجدد الهواء كثير الضوء ، بعيدا
عن الاشجار العالية التى تحدث فيه الرطوبة - لانه اذا بنى فى
مكان منخفض كان قارورة للرطوبة التى تحدث الرئِية
وأعراض الرئتين - ويجب أن يكون فى جهة الشمال أو الشرق
أو الغرب فى ضاحية المدينة أو مُطَلًّا على الشوارع المتسعة - لانه
اذا بنى فى الأَزَقَة الضيقة التى لا يتجدد هواؤها ولا يكثر ضوءها
تَضَعُ صَحةُ أهله وقواهم العقلية والجسمية - ويُبْعَثُ لهم من

جيش جرايم الامراض الفتاكة مالا يَقْوُونَ على صدها -
ويجب ان يكون سطح الشوارع المحيطة به مستويا ، كي
لا تتركب به مياه الامطار ونحوها وتختلط بالارواث والابوال
وتكون مهبطاً لانواع الجراثيم الضاره - ويجب ألا تراق المياه
المتسخة وخاصة التي بها مواد دسمة أمام البيوت حتى لا تكون
مرتعاً للجراثيم الامراض التي تنمو في حماتها وتسطو على القريين
منها بالحميات المتنوعة التي قد يخلقها الموت - ويجب ان تكون
بعيدة عن مَبْعَثِ الجَلْبَةِ كالسكك الحديدية ومصانع النحاس
والحديد ، وعن أَمَاكِن اللّهُو ، وبيوت من لم تحسن سيرتهم
الخالقية - وقد قيل اطلب الجار قبل الدار - ومن أمثال العرب
لا ينفعك من جار سوء توقي - وقال صلى الله عليه وسلم اللهم
انى أعوذ بك من جار سوء يرانى ، وقلبه يرعانى ، ان رأى
حسنة كتمها ، وان رأى سيئة نشرها - ويحسن تبطيح فَنَائِهِ
وَرَدَّ سُهُ بِالْمِرْدَاسِ وكذا يُجْبُو حَتَّهُ حَتَّى لَا يَكُونَ مَثَارًا لِلْغَبَارِ ،
وان يكون ذا سَرَبٍ يمنع رطوبة الحُجُرَاتِ

(٢) ركد الماء سكن وبابه دخل - المذابج (السلخانات)
 كَوَّمَ كومةً بضم الكاف اذا جمع قطعة من تراب ورفع
 رأسها ونظيره الصبرة من الطعام - الجيص بالكسر والفتح (الجير)
 الصَّخُورُ الحجارة العظام - تشرب الثوب العرق نشفه - السررُ
 بضم الراء كالأسرة جمع سرير - الفرش بضمين جمع الفراش -
 الوطيس التنور وهو غير الفرن الذي يُخبز فيه والفرن شاميّه -
 الجُدُر جمع جدار وهو الحائط - سمه سقاه السم مثلث السين
 ومن الفلظ مُسمٍ والصواب سام - البخار كل دُخان من حارٍ -
 الصداع وجع الرأس - الثقل ضد الخفة والثقل واحد الاثقال
 وهو الحبل - المِرْحاضُ المفتسل ويكنى به عن مطرح العذرة -
 السَّكَادِيرُ جين ورماد (السياخ) وتسميد الارض جعل السَّاد
 فيها - التَّيَّارُ المَوْجُ - الحُجْرُ جمع حجرة كغرفة وغرف -
 المِسْتَنْقَعَاتُ أما كن المياه المِسْتَنْقَعَةُ أى المجتمعه - الشَّرْكُ
 بفتحين حباة الصائد الواحدة شَرَكَه

ويجب أن يكون جيد التقسيم بحيث تكون نوافذه متقابلة

ليدوم تجديد الهواء النقي ، وإخراج الهواء غير الصالح للتنفس وهو المختلط بالبُخار السام الخارج من الجسم بالتنفس الرئوي والجلدي المسمى بجامض الكربونيك - وهذا البخار تنتشر به الآثواب وفُرُش البيوت ، ويلتصق بالجُدُر - وهو سبب ضرر الناس الذين يجتمعون في مكان غير متجدد الهواء - ولذا ينشأ منه تعب عامٌ وصُدَاعٌ وثِقَلٌ في الرأس وحميات إذا طال المكث - ويفسد الهواء أيضا بالمواد المنبعثة من الأقدام ، والبلايص والمراحيض والاصطبلات ، وكُرُمَات السَّاد ، وجُثث الموتى ، والحفَرِ التي تجتمع فيها قمامات المساكن ، وأقدام الملابس الوسخة ، والاحذية الحاملة أوساخ الشوارع ، ودُخان الوطيس والقرن ، والمواد المنبعثة من المستنقعات التي تنشأ من تحلل مواد نباتية أو حيوانية في المياه المستنقعة الراكدة وتنتشر في الهواء ، فإذا دخلت الجسم كانت سببا للحميات المتقطعة المختلفة الأنواع - وعند تجديد الهواء يجب ألا يكون في مجارى تياراته أناس داخل الحُجَر - ويُستنى بتجديد هواء غرفة المريض حتى لا يزيده فساد الهواء الذي

يتنفس فيه ضعفا على ضعفه ، وحتى لا يقع زأروه في شرك مرضه لان الهواء المفسد يحدث أمراضا متنوعة قد تصيب الزائرين

(٣) مبيد مهلك — السُّفوفُ والسُّفُفُ بضمتين جمع سَفَفٍ — الدَّكَّةُ ما يُقَعَدُ عليه — الحَطُّ المَنَزَلُ — الأثرية جمع تُراب وهو الغبار وغيره لَطَنَهُ به — الهَبَاءُ الشَّيْءُ الْمُنْبَثُ الذي يُرَى في البيت من ضوء الشمس ودُقاقُ التُّراب — الرَّهَجُ الغبار — نَصَعَ أَوْنُهُ اشتدَّ بياضه — سَمَرَ الشَّيْءُ شَدَّهُ بِالسَّمَارِ

ويجب تجديد طلاء الحيطان بالجلس مرة في كل سنة لإزالة جراثيم الأمراض التي تكون قد عُلِقَتْ بالحيطان ولا سيما غير النساء — ويجب فتح النوافذ لتجديد الهواء وادخال الضوء المبيد جراثيم الأمراض — ويجب أن توضع المراحيض والمطابخ ونحوهما في الجهة الجنوبية أو الشرقية

الجنوبية بعيدة من غرف النوم والجلوس — ويجب أن يكون البيت مكونا من قسمين كل واحد منهما منفصل عن الآخر انفصالا تاما، أحدهما للنوم والثاني لغيره — وأن تكون جميع حيطانه وسقفه ملساء ناعمة ومجصصة بالجص الأبيض الناصع الخالى من المواد الملونة — وأن تكون أركان حجراته مستديرة ليسهل تنظيفها — وألا يوضع بالحجرات دكاآت خشبية مثبتة فى الأرض ومُسَمَّرَةٌ فيها القطن مخافة أن تأوى إليها الجراثيم المرضية وأن تكون محطاً للآتربة والهباء والرهج ونحوها — وعند كنسها تفتح أبوابها ومصارع نوافذها لتزيل تيارات الهواء ماغبرَّ جوَّها ومتاعها — وتبقى مفتوحة المصارع الخشبية والزُّجاجية المتقابلة ما دامت خالية من الجالسات ليساعد النور والحرارة الهواء على اصلاح جوها وتنقيته مما يُفسده — والا فتح بعض نوافذها غير المتقابلة — وينبغى أن يكون المنزل قريبا من محل عمل الرجل حتى يقتصد فى ماله ووقته فى الذهاب والاياب

(٤) الفناء ما امتد من جوانب الدار - الكوى جمع كوة
وهى الثقبُ فى البيت - العجاوات جمع عجاء وهى البهيمة
وانما سميت عجاء لانها لاتكلم وكل من لا يقدر على الكلام
فهو أعجم - الروث والأزوات واحدها روثة لذى الحافر -
أحاط بكذا أحاط به - الحقول المزارع - استنشق الماء
ونحوه أدخله فى أنفه واستنشق الريح شمها - الدجاج بفتح
الدال وهو أفصح من الكسر جمع دجاجة للذكر والانثى
والهاء للأفراد كحمامة وبط - خلفه وراءه فتخلف عنه أى
تأخر - هذا بالصقي أى بجاني

والمنازل فى القرى غير صحيحة على سعة أفئنتها لأنها
مكوّنة من حُجَر رطبة مظلمة قليلة الكوى والنوافذ ، ولذا
لا تزورها حرارة الشمس وضوءها ، ولا يمر بداخلها الهواء
النقي ، وهى مزدحمة بالسكان - فالمنزل الذى يحتوى على ست
حجرات مثلاً يسكنه عشرون إنساناً ، عدا ما به من العجاوات

كواشي الزراعة والخرفان والارانب والدجاج والحمام
ونحوها مما يجعل روثه هواء تلك المساكن سماماً يستنشقه -
وغالبها محاط بالمُسْتَنْقَعَات التي تتخلف فيها المياه عن فيضان
النيل أو عن صنع الطوب - وفي الغالب توضع كومات السماد
بِلِصْقٍ فيتضاعف الضرر الصحي ، ولو وضعت في الحقول
لكان ذلك أجود صحياً

﴿إصلاح هواء الاماكن﴾

أَقْلَ البابَ بِالْقُلِّ وَقَفْلَهُ كَاغْلَقَهُ وَغَاظَهُ وَمَنِ الْغَاظُ
قَفْلَ الباب -

رسب الشيء سفل وبابه دخل - القَذْرُ ضد النظافة -
استنقع الماء في الغدير اجتمع والموضع مُسْتَنْقَعٌ -
مَصَّ الشيء يَمَصُّهُ بِالْفَتْحِ كَامْتَصَّهُ - الْقُمَامَةُ الْكُنَاسَةُ -
كُشْنَةُ الزَّهْرِ (صحبته) والازهار والزَّهْرُ جمع الزَّهْرِ وهو
نَوْرُ النَّبَاتِ وأما الباقَةُ فَحُزْمَةُ الْبَقْلِ وَالْبَقْلُ مَا نَبَتَ فِي بَرِّهِ

لا في أرومته (الخصار) - الأصبص (القصريه - الشاليه -
الزهريه) أشرف على المكان اطلع عليه من فوق

(٥) ويُصلَح هواء الاماكن بازالة سبب افساده -
فان كان ناشئاً من التنفس في حَجَرٍ مُّقْفَلَةٍ النوافذ وجب
تجديد هوائها بفتح نوافذها المتقابله ، ومنع نوم عدد كثير من
الناس في غرفة واحدة مُّقْفَلَةٍ النوافذ - واذا دعت ضرورة
الى ذلك وجب ترك بعض النوافذ مفتوحا بشرط ألا تكون
النائمة في مجرى التيار الهوائى الداخلى من النافذه ، وأن يكون
السريـر الذى تنام عليه الفتاة مرتفعا عن الارض لان حامض
الكربونيك الذى يَصْعَدُ مع أنفاس النائمت ثـقيل فيَرْسُبُ في
الهواء قريبا من الارض ، فاذا كانت النائمة مرتفعة سلمت
منه - ومثل التنفس في افساد الهواء الفحم المتقد فان دخانه
يفسده ، ويسبب الموت فى الاماكن المقفلة نوافذها
وكُوَاهَا - وان كان ناشئاً من الاقذار والقمامات ونحوهما

فيزال سببه بتعاون الحكام والمحكومين على العمل على إبعادها عن أماكن السكنى ، والاجتهاد في نظافة البيوت وشوارعها - وإن كان ناشئا من المُسْتَنْقَعَات فيُصلح بتجفيفها ، وذلك بحفر قنوات تجري فيها مياهها إلى أماكن بعيدة عن المساكن ، وبغرس الأشجار بجانبها ، لأن النبات يُصلح الهواء نهارا بامتصاص أكسيد الكربون المفسد له وبإخراجه إلى كسوجين الذي يصلحه ، وبالليل يُخْرِجُ النباتُ أكسيد الكربون ويَتَصَّ الكسوجين - ولهذا وجب إخراج كَثَنَاتِ الأزهار وأصيص الرياحين ليلا من أماكن النوم ، وأقفالُ نوافذها إن كانت مشرفة على جُنُبِهِ

﴿ النفس ﴾

الزفير ادخال النفس وقد وَفَرَ يَزْفِرُ بالكسر زفيراً وزفراً - الشهيق اخراج النفس وقد شَهَقَ بِالشَّهَقِ بالفتح والشَّهَقِ بالكسر شهيقاً - العَضَلُ جمع عَضَلَةٍ وهي كل لَحْمَةٍ مُجْتَمِعَةٍ ممتلئة

مَكْنَزَه - ضَفَطَه يَضْفَطُهُ عَصَرَه وَضَيَّقَ عَلَيْهِ وَقَهَرَه وَضَفَطَ عَلَيْهِ تَشَدَّدَ عَلَيْهِ فِي غَرْمٍ - اللَّفَافَةُ بِالْكَسْرِ مَا يَدْفُ بِهِ عَلَى الرَّجُلِ وَغَيْرَهَا وَالْجَمْعُ لَفَافٌ - شَدَّ الشَّيْءُ أَوْ ثَقَمَهُ يَشُدُّهُ بِالضَّمِّ وَيَشْدَهُ بِالْكَسْرِ - النَّقِيُّ النَّظِيفُ - الصَّعْدَاءُ تَنَفُّسٌ تَمْدُودٌ - الْإِرْتِيَادُ الطَّلَبُ - الْمُنْطَقَةُ (الْمَشْدُ - الْكَرْسِيَّة) - الْحَشَاءُ مَا فِي الْبُطْنِ وَالْجَمْعُ أَحْشَاءُ - الثَّوْبَاءُ نَفْسٌ يُفْتَحُ لَهُ الْقَمْعُ مَعَ تَمَطٍ وَفَتْرَةٍ وَقَدْ تَنَاءَبَ - وَالْجُشَاءُ نَفْسٌ مِنَ الصَّدْرِ عَلَى شَبْعٍ أَوْ رِيٍّ (الْكَرْيَم) - وَفُتِقَ أَصَابُهُ الْفَوَاقِ (الرَّغَطَةُ)

والتنفس ادخال الهواء في الرئتين بحركة الشهيق، واخراجه منهما بحركة الزفير، لا دخال الا كسوجين الى الدم كي يصلحه بالحركة الأولى ويخرج حامض الكربونيك بالحركة الثانية - وأحسن ما يساعد الرئتين على اتمام عملهما الحركة في الاماكن التي هواؤها - وهي لازمة لكل انسان وخاصة الاطفال الصغار المحتاجين الى النمو أكثر من غيرهم ، ولذا كان من الضار منعهم عن اللعب الذي يقوى عضلهم - ومما يمنع الرئتين عن

أداء ما خلقنا لاجله الملابس الضاغطة الصدر والبطن كالمُنطقة الضيقة التي تلبسها السيدات فتَضْطُ أحياءهن وقلوبهن ورثائهن ، واللفائف التي تُشدُّ على بطون الاطفال ، والحزام الذي يُشدُّ على البطن — والهواء النقي أحسن طيب يقدر للفتيات الضعيفات الصحة والمافيه — ويقدم للقويات النشاط — ولذا ينبغي لمرئاة الصحة الاقامة في الاماكن النقية هواؤها بقدر الاستطاعة — ومقدار ما يدخل منه الى الرئتين ويخرج في كل شهقة وزفرة ثلاثة أرباع اللتر، وفي الدقيقة خمسة عشر لترا، وفي الساعة تسعمائة لتر تقريبا — ويزيد هذا المقدار بزيادة العمل والحركة، وعند ما يكون الهواء غير نقي ، ولذا كان تنفس الانسان الصَّعْداء والتَّهْد والتَّأوُّب من الاسباب الطبيعية التي تدخل هواء كثيرا زائدا على المعتاد لمضادة سم الحامض الكربوني (حامض الكربونيك) الذي يزداد مقداره في الرئتين لاسباب كثيرة متنوعة

﴿ فائدة الانف ﴾

صَفَى الشَّرَابَ جَعَلَهُ خَالِياً مِنَ الْكَدَرِ ، وَالشَّرَابُ كُلُّ
 مَا يُشْرَبُ — الدَّفْءُ السَّخُونَةُ وَيُقَالُ أَذْفَاءُ — الشَّارِبُ
 مَا سَالَ عَلَى الْفَمِ مِنَ الشَّعَرِ (الشَّب) — تَهَيَّجَ الشَّيْءُ وَهَاجَ
 — وَاهْتَجَ نَارٌ — قَدَمَهُ يَقْدُمُهُ كَنَصَرَهُ قَدَمَهُ — فَتَكَ بِهِ
 يَفْتِكُ بِالضَّمِّ وَالْكَسْرِ قَتَلَ عَلَى غَرِّهِ — وَصَلَ الشَّيْءُ إِلَى الشَّيْءِ
 وَوَصُولًا وَتَوَصَّلَ إِلَيْهِ انْتَهَى إِلَيْهِ وَبَلَغَهُ

والانف هو عضو التنفس، ولذا لا يجوز استنشاق الهواء
 من الفم، لأن الانف يُصْقِيهِ مِنَ الْغُبَارِ وَجَرَاثِمِ الْأَمْرَاضِ،
 وَيُدْفِقُهُ إِذَا كَانَ رَطْبًا قَبْلَ أَنْ يَصِلَ إِلَى الرِّئَتَيْنِ — وَلِذَا يَجِبُ
 عَلَى الْفَتَاةِ الَّتِي تَرِيدُ أَنْ تَعِيشَ بِمَيْدَةٍ عَنِ الْأَمْرَاضِ الصَّدْرِيَّةِ
 أَنْ تَنْتَفِسَ مِنْ أَنْفِهَا، وَأَنْ تُثْقِلَ فِيهَا وَلَا تَقْطَعَهُ الْأَعْنَادُ التَّكَلُّمِ —
 وَمِنْ الْخَطَا سَدَّهَا أَنْفَهَا، وَفَتْحُهَا فَمَهَا عِنْدَ شِمِّ دَوَائِحِ كَرِيهَةٍ —
 لِأَنَّ ذَلِكَ يُسَاعِدُ جَرَاثِمِ الْأَمْرَاضِ عَلَى الدَّخُولِ إِلَى الرِّئَةِ —
 وَكَذَلِكَ مِنَ الْخَطَا إِزَالَةُ شَعْرِ الْأَنْفِ لِأَنَّهُ خُلِقَ لِتَصْفِيَةِ الْهَوَاءِ

كشوارب الرجال ولولا إدفاء الأنف الهواء البارد قبل وصوله
إلى الرئتين لحدث تهييجٌ في أعضاء التنفس يهدم الزكام ،
ويُعذِّد جسم الفئاة لقبول كثير من الأمراض ولا سيما عند
الخروج من مكان دافئ إلى آخر بارد ، لأن البرد يكون كثير
الضرر إذا تعرضت له الفئاة فجاء ، وذلك لأن جراثيم الأمراض
الملتصقة بها الهواء يشتد فتكها بالجسم وقت البرد لعدم استطاعته
الدفاع عن نفسه بسبب البرودة

﴿النور﴾

ضوء الجسم من باب ظرْف صار ضئيلاً أى صغيراً نحيفاً -
خار الإنسان يَحْوَرُ ضَعْفٌ والخَوَرُ الضَّعْفُ - أَغْرَاهُ بِهِ أَوْلَعَهُ
بِهِ - الصَّفْعُ بالضم الناحية - الكُمْدَةُ بالضم تَغْيِيرُ اللَّوْنِ وَذَهَابُ
حُمْمَاتِهِ - نَظَرَهُ يَنْظُرُهُ نَظَرًا ونَظَرَ إِلَيْهِ وَالْمَنْظَارُ الْمَرَاةُ وَغَابَ
عَلَى آلَةِ النَّظَرِ وَالنَّظَرُ فِي حَدِيثٍ أَنَّ اللَّهَ لَا يَنْظُرُ إِلَى صُورِكُمْ
وَأَمْوَالِكُمْ وَلَكِنْ إِلَى قُلُوبِكُمْ وَأَعْمَالِكُمْ الْمَرَادُ مِنْهُ الرَّحْمَةُ

والنور كالهواء ضرورىّ لحياة الانسان وجميع الحيوانات والنبات ، لانه يزيد الجسم قوة ونشاطا ، والقلب طهارة والفكر جوده - ويُظهِرُ لك ذلك النبات الذى يكون بعيدا منه فانه يكون ضئيلا ، والفتاة التى تسكن البيوت المظلمة فانه تكون ضئيلة البدن خائرة القوى كامدة الآون ضعيفة البصر ، ولذا ترين النساء اللواتى يسكنن القلوات أصبح بدنا وأقوى عقلا وأنصح لَوْنًا من ساكنات المدن اللواتى يقضين أزمتهن بعيدات عن ضوء الشمس - ولهذا ينبغي عدم حجز الصغار الذين فى دور النمو فى بيوت مظلمة لان ذلك يضر أجسامهم ويضعف صحتهم ويُغْرِى العلل بهم - وتقوم الانوار الصناعية مقام ضوء الشمس فى الاضاءه ، ولكنها تنقص أشياء ضرورية للحياة كاشعة الشمس البنفسجية التى من خواصها مضادة الفساد وتلك الاشعة لا ترى بالعين بل بالنظار - وللحرارة أثر حسن فى الحياة الحيوانية والنباتية ولولاها لما نما نبات ولا تحرك حيوان - وتحدث فى الحيوان باتحاد اكسجين الهواء (الذى يدخل الى الرئتين بحركة الشهيق

وقت التنفس) ببعض أصول الطعام ونخم الالياف اللحمية -
 ودرجة حرارة الانسان الطبيعى ٣٧ ، ولا تختلف باختلاف
 السن والصَّعْف الا قليلا - وتستعين الفتاة على المحافظة عليها
 وقت البرد بالملابس الصوفيه ، واختيار الاطعمة التى تحدث
 الحرارة كاللحوم ذات الدَّهْن ، والحلوى والرز ، وبالحركة
 والعمل ، واحداث الحرارة الصناعية فى الغرف

﴿ الضوء ﴾

الْأَذْوِيَّةُ جمع الدَّوَاءِ وهو ما يُدَاوَى به والأَذْوَاءُ جمع
 الدَّوَى بالقصر وهو المرض - السل بالضم والكسر وكغراب
 قَرَحَةٍ تحدث فى الرئة أو زكام ونوازل أو سعال طويل مع
 حُمَّى هادئة - أَمْرٌ فِيهِ تَأْثِيرٌ أَرْكَ فِيهِ أَثْرًا - أَنْبَهَتْهُ وَنَبَّهَتْهُ فَتَنَبَّهَ
 وَانْبَهَ أَيْقَظَتْهُ - كَسَبَتْ أَهْلِي خَيْرًا وَكَسَبَتْهُمْ مَالًا وَأَكَسَبَتْهُمْ
 إِيَّاهُ - النَّضْرَةُ الْحُسْنُ وَالرَّوْنَقُ مِنْ نَضَرَ وَجْهَهُ يَنْضَرُ بِالضَّمِّ
 نَضْرَةً حَسَنًا - حَجَّجَهُ مِنْهُ عَنْ غَيْرِهِ وَبَابُهُ نَصَرَ - عَرْضُهُ

لكذا فعرض له - رَغَتَهُ الشَّمْسُ آَلَتْ دِمَاغَهُ فاسترخى
لذلك وَغَشِيَ عَلَيْهِ - حَدَقَةُ الْعَيْنِ السَّوَادِ الَّذِي فِي الْبَيَاضِ -
الثَّقْبُ بِالْفَتْحِ الْخَرَقُ النَّافِذُ وَجَمْعُهُ ثُقُوبٌ - جَهَدَهَا وَأَجْهَدَهَا
حَمَلَهَا فَوْقَ طَاقِهَا - أُنَايِبُ الرَّثَةِ مَجَارِي النَّفْسِ مِنْهَا -
الرَّجَا النَّاحِيَةِ وَجَمْعُهُ أَرْجَاءُ وَالْمَثْنَى رَجَوَانٌ - الْعَجْزُ الضَّعْفُ
وَبَابُهُ ضَرْبٌ - خَطَفَهُ مِنْ بَابٍ فَهِمَ اسْتَلَبَهُ - الْجَلِيُّ ضِدُّ الْخَفِيِّ -
الغَدَّةُ كُلُّ عُقْدَةٍ فِي الْجَسَدِ أَطَافَ بِهَا شَحْمٌ وَكُلُّ قِطْعَةٍ صُلْبَةٍ
مِنَ الْعَصَبِ وَالْجَمْعُ غُدَدٌ - حَفَّهُ بِالشَّيْءِ أَيْ جَعَلَ الشَّيْءَ مُطِيفًا بِهِ -
الْخَطَرَ بَفَتْحَيْنِ الْأَشْرَافِ عَلَى الْهَلَاكِ - الشَّمْعُ بِالْفَتْحِ
وَالْمَوْلِدُونَ يُسَكِّنُونَهَا - غَطَسَهُ فِي الْمَاءِ مِنْ بَابِ ضَرْبٍ
غَمَسَهُ - الذُّبَالَةُ الْفَتِيلَةُ الَّتِي تُسْرَجُ وَالْجَمْعُ ذُبَالٌ -

وضوء الشمس يقتل كثيرا من جراثيم الامراض التي تنكثُ
بالانسان كالسل الرئوي الذي يميت ضوء الشمس جراثيمه
وتكاد الادوية تعجز عن التأثير فيه - وهو من افضل مقويات
الجسم ومنبهات العقل اذا امتصه الجلد والعين - وهو الذي

يُحْدِثُ ألوان الازهار السارة وَيَكْسِبُهَا النَّضْرَةَ والرائحة
 العَطْرَةَ — وهو الذى يهب للورد حلته الحمراء — فعلى
 الفتاة ألا تحجب نفسها عنه وألا تديم تعرضها له فان ذلك
 يحدث الرعن (ضربة الشمس) — وخير الامور الوسط —
 وقد خلق الله فى حدقة كل عين نقباً يتسع اذا كان الضوء
 ضعيفاً لادخال الضوء الكافى الى باطن العين — وَيَضِيقُ اذا
 كان الضوء كثيراً لمنع الزائد عن الدخول اليها — فهو آلة
 طبيعية لتعيين مقدار النور اللازم للبصر ، ولو فاقه العين من
 الضرر — واذا كان مقدار الضوء قليلاً وأجهدت الفتاة
 بصرها فى القراءة والكتابة وتميز الاجسام الدقيقة أدى ذلك
 الى ضعف البصر واحداث عدة علل فى العينين — ومن الضار
 تعريض النظر للضوء الشديد كضوء البرق والمصابيح الكهر بائية
 فانه يَخْطَفُ الابصار — ولذا ينبغى أن يكون الضوء متوسطاً
 بين القلة والكثرة — ويجب أن يكون مسقطه عند الكتابة
 من جهة يسار الكاتب — لانه اذا كان آتياً من الجهة اليمنى

عند الكتابة وقع ظل اليد الكاتبة على الورق فيقل الضوء —
واذا جاء من الامام قابلت الأشعة البصر فتؤثر فيه وتضعفه
وفي البشرة غدد صغيرة تخرج منها مادة تكسب الجلد
لونه الذي يقوى ويضعف تبعاً لمقدار النور وذلك يظهر
جلياً على وجه من يعيش في الاماكن المظلمة — ومن يعيش
في الاماكن المضيئة — وأحسن الاضواء الليلية ضوء الكهرباء
لعدم تحركه وعدم احداثه حرارة ، ولكن ثمنه فوق طاقة
الفقيرات — وأقل منه ملاءمة للصحة ضوء الانابيب الغازية ،
ولكن الاستئضاء به مخوفة بالخطر ، لان الانابيب قد تترك
مفتوحة سهواً أو تنكسر فيخرج منها الغاز الى الحجرة التي
هو بها ، فاذا أوقد فيها انسان نارا يلتهب الغاز في جميع
أرجائها ، وأقل منه ملاءمة للصحة ضوء (زيت البترول)
لانه يحدث اتساخاً في الملابس والهواء والحيطان ، ولكنه غير
متـنـذر على الفقيرات لرخص ثمنه — وأقل من ضوء زيت
البترول ضوء الشمع الذي يضر البصر بتحركه وضعفه
ولتقوية نور مصباح البترول تُغَطَّسُ ذبائله وهي جديدة

في الخل ثم توضع في الهواء حتى تجف جفافاً تاماً ثم تستعمل —
أو يضاف مقدار ملعقة أو اثنتين أو ثلاث من الكؤل الى
زيت البترول في المصباح — أو يوضع مقدار بندقة أو اثنتين
أو ثلاث من الشب الابيض أو الكافور فيه بحسب سعة

• (ما يجب مراعاته في البيت) •

الثوي البيت المهيأ للضيف — الحواطة حظيرة تتخذ
للطعام لأنها تحوطه (حجرة الاكل) — السكردان خزانة
الطعام والشراب (الكلار) — الخوزنق (البوفيه) —
الاجانة ما تُغسل فيها الثياب تكون من صُفْر ومن خَزَف
(طست الفسيل) — الازن مثلية الاول حوض يُغْتَسَل فيه
وقد يُتَّخَذُ مِنْ حُكَّاس (طست الاستحمام) — المِركَن الاجانة
التي تُغْسَلُ فيها الثياب ونحوها (طست الفسيل) — البلبلة
كوز فيه بلبل الى جنب رأسه (بكرج — تنكه) ولبل الكوز
قنانه التي تصب الماء (بوز) — المسحج مِبراة يُرى بها

الخشب (فارة النجار) — البزال حديدة يُفْتَحُ بها مَبْزَلُ
 الدَّنِّ أى موضع ثَقْبِهِ (البريمه) — الطَّسْتُ أصله الطَّسُّ
 أبْدَل من احدى السينين تاء وحكى بالشين المعجمة والجمع
 طَسَّاس — القَدُومُ مؤنثة والجمع قدائم وقُدُم — السَّلْمُ جمعه
 سَلَامٌ وسَلَالِيمٌ — المِخْضَةُ ما يَمْنَحُ فيها المَخْضُ لينزع
 رُبْدُهُ (قربة اللبن) — المِبْرَاةُ (المطوّه) — السَّفْنُ (الصنْفَره) —
 الفَرْجُونُ والمَحْسَةُ (الفرشه) وفَرْجَنَ الملابس حَسَبًا بها أى
 قَفَضَ تَرَابَهَا — بَاطَ الارضَ فَرَشَهَا بِالْبِلَاطِ وهو الحجارة
 التى تُقْرَشُ فى الدار — المِجْمَرُ والمِجْمَرَةُ ما يوضع فيه الجِمرُ
 والجمع المِجَامِر — الشَكِيكَةُ السَّلَّةُ تكون فيها الفاكهه — سَلَّةٌ
 الخَبَزِ (المشنة) — مِشْجَبٌ (شماعه) — الطَّرَ جِهالات
 بالكسر فَنَجَانَاتُ (القهوه) والكَرْوِيَا والشاهى (الشاي)
 ونحوها — العِيَالُ جمع عِيْلٍ وجمع الجمع عِيَالِيل — المَرْوَحَةُ
 والمَرْوَحُ آلَةٌ يَتَرَوَّحُ بها يقال تَرَوَّحْتُ بِالْمَرْوَحِ — جَنْدَرُ الثَّوْبِ
 جَنْدَرَةٌ أعَادَوْشِيهِ بمد ذهابه — المَصَارِيحُ (الضرف) —

الطَّنْفَسَةُ واحدة الطَّنَافِس (السجادة العجمي) — الزَّرَابِيُّ
 البُسْطُ جمع زَرِيَّة — البرَّادَةُ اناء يَبْرِدُ الماء — المثلَّجَةُ
 موضع الثلج — السَّجْفُ ويكسر و ككتاب السِّتْر أو السِّتْرَان
 المقرَّونان بينهما فُرْجَة وكل شَيْءٍ منهما سَجْفٌ وسِجَافٌ وأسَجَفَ
 السِّتْرَ أرسله — المسجدةُ والسَّجَّادَةُ الخُمرةُ المسجود عليها —
 النَّشَافَاتُ التي يُنَشَفُ بها الماء وفي الحديث كان لرسول الله
 صلى الله عليه وسلم نَشَافَاتٌ يُنَشَفُ بها غُسَالَةُ وجهه
 (القوطه — البشكير) وقيل النَّشَافَةُ مِنْدِيلٌ يَتَمَسَّحُ به —
 المَائِلَةُ مَنَارَةُ الْمِسْرَجَةِ (الشمعدان) — السُّومَلَاتُ الفَنَاجَاتُ
 الصَّغِيرَةُ — الْقَعْنُ الْجَفَنَةُ يُعْجَنُ فيها (اللقان — الماْجور) —
 التَّوْجُ شَبُه جُوالقٍ من خوص للتراب والجِصِّ (المقطف) —

ويلزم الفتاة ألا تسكن في بيت تكون أجرته الشهرية
 أكثر من سبع دخلها الشهري — ويلزمها ألا تُقَدِّمَ على
 السكنى فيه إلا بعد أن تراه وتحقق موافقته صحيا وأديا —
 ويختلف حجم البيوت باختلاف الناس غني وفقرا وقلة العيال

وكثرتهم — وينبغي أن تشتمل بيوت الطبقة الوسطى من الناس على حجرة للنوم وثوبَيَّ وحُوطاة وسُكْرُدان ومطبخ ومخبز ومرحاض وحمام ومخزن — يجب ألا يُقتنى من الأثاث إلا ما كان ضرورياً ، ولذا لا تُفرش أرض الحجرات بالطنافس والزرابي إذا كانت مبلطة أو مُخشبة ، كي يسهل في كل يوم كنسها ومسحها حتى لا تكون مأوى للحشرات وجراثيم الأمراض والقيح — ولما كان الغرض من فتح النوافذ ادخال الضوء والهواء كان من الضروري عدم إسجاف الأسجاف على النوافذ ومصاريع الأبواب في أي حجرة من حجر المنزل — ولا ينبغي اقتناء الأثاث الكثير الذي يلزمه بيوت واسعة كثيرة الأجرة الشهرية ، وخادمان تهمده نظافته — كما لا ينبغي اقتناء الأثاث الذي لا يتحمل المصادمات عند النقل من بلد لآخر أو من بيت لغيره ، لأن ذلك ينافي الاقتصاد الذي هو أساس الفنى ، ومجلبة سعادة الأسره ، ومنشأ المحبة الاهليه — وخضوع الفتاة لسلطان المفاخرة بأثاث منزلها رغبة في الثناء الكاذب عليها مدعاة لضرب

الاموال وتشقّيت شمل الالفه الاهليه — وينبغى أن يكون
 بكل بيت جميع مايتّجّاج اليه من الادوات كالمبارد والمحاقن
 والمجامر والقداثم والمقاصّ والمسايج وملاقط النار (الماشات)
 والمبارى (المطاوى) والنشّافات والسجّادات والغراييل
 (جمع غزال) والزناييل والسلام الخشبية وأنواع المكائس
 الارضية والحائطية والسقّية وأنواع المحسّات ومراوح
 الهواء والمصاييح والمائلات والطّساس والبلبّلات والسوملات
 والطّرجهالات والمشاجب والبرّادات والمثلجات والإيجانات
 والمنخفضات وسلال الخبز والشكّاتك والاقمان والاسفان
 والبزّل ونحو ذلك

(النوم وججرته)

(١) النوم ضرورى للحياة كالاكل والشرب والضوء
 والحرارة والهواء والعمل والحركة ، لانه يريح القوى العقلية
 والحواس الخمس والعضلات الجسمية والمجموع العصبي من

عناء الاعمال النهارية ، ويعيد لها قوتها ويجدد نشاطها لانها تستريح مدته لعدم العمل أو قلته ، فالقلب والرئتان يقل عملهما ولذا تقل ضرباته ويبطئ التنفس فيهما — ومثلهما المعدة والامعاء لعدم احتياج الجسم الى غذاء كثير — وكذا الكليتان فان افرازهما المادة السامة يقل — ويبطل عمل المشاعر الباطنة وهي الحفظ والتذكر والتخيل والتفكير، وكذا الحواس الخمس وهي البصر والسمع والشم واللمس والذوق

(ب) الاستغراق الاستيعاب — اللباس كل ما يلبس — معاشا ملتصقا للعيش — السن مقدار العمر مؤنثة في الناس وغيرهم والجمع أسنان وهي بمعنى الضرس مؤنثة أيضا والجمع أسنان وأسنته — الأحلام جمع حلم بضمين وهو الرؤيا وقد حلم في نومه بكذا يحلم والحلم بكسر الحاء الأناة والعقل والجمع أحلام وحلوم وقد حلم بالضم حلما

ومما تقدم تعلم الفتاة ان السهر مضر بها ، ومضغف قوتها ، ويعيدها لقبول كثير من الامراض ، ومن الخطأ السهر

ليلا والنوم نهارا، فإن الله أعد الليل للنوم والسكون والراحة والنهار للعمل والسمى ولذا قال تعالى (وجعلنا الليل لباسا) أى تسكنون فيه ويشتمل عليكم اشتغال اللباس (وجعلنا النهار معاشا) - ومدة النوم تختلف باختلاف الاعمال والامزجة والهواء والسن فالطفل عقب ولادته ينام عشرين ساعة تقريبا ثم ينقص نومه تدريجا الى أن تكون مدته ثمان عشرة ساعة، ثم ست عشرة ساعة ثم اثنتى عشرة ساعة ثم عشرا ثم ثمانى ساعات - وفى زمن الشيخوخة تكون مدته ست ساعات - وذوات السن المتوسطة اللواتى وقف نموهم ينبغي أن يكون نومهم مناسبا لاعمالهم العقلية والجسمية - فكلما زاد العمل زاد النوم - وليست فوائد النوم الصحية مرتبطة بمدته كثرة وقلة بل بالاستغراق فيه - فبإساعة نوم مع الاستغراق فيه أعود بالفائدة على الجسم من عدة منها بدونه - ويمكن جعل الأحلام مقياسا لدرجة الاستغراق فيه - فإذا كثرت الأحلام وكانت مزعجة وتذكرتها النائمة يعد الاستيقاظ دل ذلك على سوء النوم وقلة فائدته وأحسن

أوقات النوم ساعاته الأولى فإن الفتاة تكون مستغرقة فيه ثم يأخذ الاستغراق في النقص وتقل فائدته تدريجاً إلى أن تستيقظ النائمة صباحاً

الوطاء ضد الغطاء — الجلبة الاصوات — الارواح جمع ريح

(ج) ومما يجعل النوم مفيداً أن يكون على وطاء جاف مصنوع من الصوف أو الشعر ، وأن يكون الجسم مستقيماً غير مثنيّ بعضه على بعض ، وأن يكون على الجنب الأيمن ليسهل مرور الطعام إلى الأمعاء ، ولكي لا تضغط الكبد المعدة ، والمعدة القاب ، فإن ذلك يحدث الكابوس كما يحدث سوء الهضم — ويجب إبقاء حرارة الجسم معتدلة بتغطيته تغطية كافية مناسبة مع المحافظة على عدم سقوطه طول الليل حتى لا يؤثر البرد في النائمة فيوقفها — وينبغي الابتعاد عن النور الشديد المنبه للحواس كما ينبغي الابتعاد عن الجلبة والارواح التي تهب فتوقظ النائمة — وأن يكون الفراش متوسط اللين ، وأن يكون المجموع العصبي هادئاً —

وللأحلام الرديئة أسباب كثيرة منها سوء الهضم ، والتنفس
بالفم دون الأنف الذي هو عضوه فيجف الحلق جفافاً ينشأ منه تأثير
الدماغ ، ورداءة الهواء في غرفة النوم — ويجب ألا تنام الفتاة
قبل أن يمضي على الأكل ثلاث ساعات على الأقل

• (أسباب الأرق وعلاجه) •

الأرق السهرُ بالليل أرق كَفَرَحَ فهو أرق

وللأرق أسباب كثيرة لا يزول إلا بزوالها فمنها سوء
الهضم وكثرة تناول الشراب المنبه كالقهوة البنية والشاي
(الشاي) والقرافة ونحوها مما يحتوي على مواد منبهة للجموع
المعصبية والقلب ويحدث حرارة في الجسم تحول بين الفتاة
والنوم — والشغل العقلي والهموم والأحزان والحر والبرد
الشديدان — ولذا يلزم اتخاذ الوسائل اللازمة لحفظ الحرارة
الطبيعية في جو حجرة النوم والفرش — ومما يساعد على

نوم الأرقّة شرب مغلي الزيزفون، أو ورق البرتقال، أو تؤخذ
 ملاءة ويبل نصفها بالماء البارد ويوضع على القفا ثم يثنى
 النصف الجاف فوق المبلول منعا لسرعة تبخر الماء، واذ ذلك
 تشعر الفتاة بارتياح ويبرد الدماغ ولا تلبث ان تنام —
 أو توضع القدمان في الماء الدافئ عند النوم مدة ربع ساعة
 بعد أن يذاب فيه قليل من ملح الطعام — ولازالة شواغل
 الفكر قبل النوم يلزم الفتاة أن تتلهى بقراءة الجرائد
 أو المجلات العلمية، أو الكتب المفيدة التي لا تترك أثرا
 شديدا في النفس يهيج الاعصاب، أو تعد أعدادا من
 غير جهر بالصوت، أو تقرأ بعض أوراد ونحو ذلك مع العناية
 التامة بنظافة الجلد والملبس، وعمل الحركات الجسمية في الهواء
 النقي، والابتعاد عن كل ما يهيج الأعصاب

* (ما يراعى في حجرة النوم) *

(١) أباده الله أهلكه — جرائيم أصول (مكروبات) —

بَعْدَ كَسْرُكُمْ وَفَرَحَ بَعْدًا فَهُوَ بِمِثْلِ الْبَسَاطِ كُلِّ مَا يُبَسِّطُ
 وَجْمَعَهُ يُسْطُ - الْأُسْجَافُ السَّائِرُ - الزَّرِّيَّةُ جَمْعُهَا زَرَايِي وَهِيَ
 الطَّنَافِسُ الَّتِي لَهَا خَمَلٌ رَقِيقٌ - وَالْمَبْثُوثُ الْمَنْشُورُ - الطَّنَافِسُ
 (السَّجَاجِيدُ الْعَجْمِيَّةُ) - الْفَرَّاشُ مَا اقْتَرَشْتَهُ يُقَالُ فَرَشْتُ الشَّيْءَ
 أَفْرُشُهُ بِالضَّمِّ فَرَشًا وَاقْتَرَشْتَهُ وَاجْمَعُ فُرُشَ بَضْمَتَيْنِ - الْهَبَاءُ
 دُقَانُ التَّرَابِ - الْكَوْثُ (الشَّيْبُ) - أَرْضٌ مُخَشَّبَةٌ ذَاتُ
 خَشَبٍ - صَعَدَ الْمَكَانَ وَفِيهِ صَعُودًا وَأَصْعَدَ وَصَعْدًا ارْتَقَى
 مُشْرِفًا - حَرَمَهُ الشَّيْءُ يَحْرِمُهُ حَرْمَانًا مَنَعَهُ إِيَّاهُ - الْكَثَافَةُ
 الْغُلْظُ وَبَابُهُ ظَرْفٌ فَهُوَ كَثِيفٌ وَتَكَثَّفَ أَيْضًا - رَسَبَ الشَّيْءُ
 سَقَلَ وَبَابُهُ دَخَلَ - الثَّوِيَّ الْبَيْتُ الْمُهَيَّأُ لِلضَّيْفِ (حَجَرَةُ
 الْإِسْتِقْبَالِ) - الْكَهْفُ كَالْبَيْتِ الْمَنْقُورِ فِي الْجَبَلِ - الْمَغَارَةُ
 الْكَهْفُ فِي الْجَبَلِ أَوْ أَضْيَقُ مِنْهُ - أَذَلَّى الدَّلْوُ أَرْسَلَهَا فِي الْبَثْرِ -
 الْقَارُورَةُ مَاقَرٌ فِيهَا الشَّرَابُ وَنَحْوُهُ أَوْ تُخَصَّصُ بِالزُّجَاجِ .

وَيَجِبُ أَنْ تَخْتَارَ السَّيِّدَةَ لِلنَّوْمِ أَحْسَنَ حَجَرَةٍ صَحِيحَةٍ فِي

المنزل لأنها تقضى فيها نصف حياتها - ولذا يجب أن تكون بعيدة من المراحيض ونحوها مما تهب منه الروائح الكريهة - وأن تكون كثيرة النوافذ مشرفة على الجهتين الشرقية والبحرية صيفا والجنوبية والشرقية شتاء ، حتى لا تحرم الضوء والهواء اللذين يُبِيدان ما بها من جراثيم الأمراض - ومن الخطأ إكثار الإقامة فيها واتخاذها ثوبا - وكذلك الاكثار من أثاثها ، لانه يقلل هواءها الذى كان يَشغَل محلها لو لم تكن - ولانه يكون مَهْطًا للهباء ، ومُسَكِّنًا لجراثيم الامراض كالسل والزركام وجميع الامراض الصدرية والحميات المختلفة - ولذا ينبغي أن تجرد من الاسجاف والطنافس والبسط والزرابي المبتوثة - وأن تكون أرضها مَخْشَبَةً لتغسل أو تكتس كل يوم ، ويستغنى بذلك عن الطنافس ونحوها مما يفرش فى الارض ويكون قارورة أقدار - ويجب تجديد هوائها كل يوم وتعريض فُرُشها للشمس وتغيير أغطية الفُرُش كل أسبوع مره - وتقل نوافذها ليلا الا واحدة أو بعضا لتجديد الهواء بشرط أن تبعد

الثائمات عن تياره - وهواء الليل أنقى من هواء النهار لزوال الحرارة التي تساعد على الاختمار والفساد نهارا واحتراق غاز الاكسيجين الهوائي - ولقلة حامض الكربونيك ليلا لقلة ايقاد النيران الحديثة له باتحاد الاشياء المحترقة باكسيجين الهواء - ولسكون جرائم الامراض في الغبار ليلا لقلة الحركة التي تثيره من مرقدته

وتحدث حامض الكربونيك من التنفس ومن كل احتراق، سواء كان للاضاءة أم للايقاد، ومن انحلال المواد العضوية وغير ذلك - وهو أثقل من الهواء مرة ونصفا - ولذا يرسب قريبا من الارض ليلا لبرودة الجو التي تساعد على تكاثفه، واذا ارتفعت حرارته بكثرة التنفس ونحوه نقل كثافته فيعلو - ولسوبه قريبا من الارض في الآبار المهجورة والكهوف والمغارات يموت به كثير من الناس والحيوانات فتنسب الجاهلات الموت الى الجن والعفاريت - وعلامة وجوده في الآبار ونحوها انطفاء المصابيح التي تُدلى

فيها - وعلامة ذهابه عدم انطفاؤها ويزول منها بوضع الجيز
المذاب في الماء فيها

(ب) الأَسْقِيَّةُ جمعُ السَّقَاءِ وهو القِرْبَةُ - الوِكاةُ الرِّباطُ
يقال وَكَيْ القِرْبَةِ وأوكأها ربطها بالوكاء - التَّخْمِيرُ التَّغْطِيَةُ -
العُلبُ جمعُ عُلْبَةٍ - تَسَاقُ الجِدَارَ تَسْوَرُهُ - المَصَارِيحُ (الضَّرَفُ) -
حَشِيَّةٌ فِرَاشٌ مَحْشُوءٌ (مرتبه - شلته) - مَصْدَغَةٌ مَخْدَةٌ - النَّمْطُ
ظَهَارَةُ فِرَاشٍ مَا (اللَّيَانَةُ) - المَحْبَسُ تُوبٌ يُطْرَحُ عَلَى ظَهْرِ
الفِرَاشِ للنوم عليه وهو المَقْرَمَةُ - (ملاية الفرش)

ويجب أن تطفأ مصابيحها عند النوم مخافة إفسادها الهواء
بما يصعد منها من غاز حامض الكربونيك المميت الذي لا يقل
الصاعد منه عن الصاعد من شخص نائم (وقد قال صلى الله عليه
وسلم أطفئوا المصابيح إذا رقدتم وغلقوا الأبواب وأوكأوا
الأسقية وخمروا الطعام والشراب) - وأن تكون نظيفة الأرض
والسقف والحيطان والأثاث والأبواب والنوافذ ومصاريعها
الخشبية والزجاجية - وأن تكون بأعلى البيت إذا كان مركبا

من علو وسفل - وأن تكون منفصلة عن غيرها من الحُجرات
ان أمكن ذلك - وأن تشمل على ما يأتي

سرير يوضع بعيدا عن الحيطان لتنام عليه السيدة
مرفوعة عن الارض كي تكون بعيدة عن استنشاق حامض
الكربونيك ليلا ، ولتكون بعيدة عن الحشرات الضارة
والرطوبة الارضية - ويوضع فوق السرير وطاء سلكي توضع
فوقه حشية خفيفة تُغنى عن كثير من الحشايا القطنية - وتوضع
فوقها مصدئةٌ ومُخَدَّةٌ صغيرة لا ترتفعان عن الحشية أكثر
من ستة سنتيمترات - لان انخفاضهما أكثر من ذلك يحدث
احتقان المخ بكثرة ورود الدم اليه ، وارتفاعهما يمنع الدم الكافي
عن الوصول اليه - ويوضع فوق الحشية القطنية محبس أبيض
يُغير كلما اتسخ ولحاف ذو ظهارة تغير عند اتساخها -
بشرط أن يكون اللحاف كافيا لبقاء النائمة دافئة طول الليل ،
لان البرد أكبر عدو لصحة الناس وخاصة صحة الاطفال
الصغار - ويوضع تحت أرجله عُلب مملوء ماء ليمنع البق

من تساق السرير - ويوضع امام السرير كوث يلبس عند
ارادة الابتعاد عنه

(ج) الكَلَّةُ (الناموسيه) - ضآلة صغر ونحافه -
العياب جمع عَيْبَةٍ (الشَّنْطَة) - مَصِصَتُهُ بالكسر أَمْصُهُ وَمَصَصَتُهُ
أَمْصُهُ شَرِبْتُهُ شُرْبًا رَفِيقًا كَأَمْتَصَصْتُهُ - فَرَزَ الشَّيْءُ يَفْرِزُهُ
فَرَزًا عَزَلَهُ عَنْ شَيْءٍ كَأَفْرِزَهُ

وتركب عليه كَلَّةٌ ذات ثقب ليخرج منها حامض
الكربونيك الذي يصعد من النائم - ولذا لا ترخي عليها الا
عند كثرة البعوض لان حامض الكربونيك الذي يصعد من
الرئتين والجلد اذا بقي داخل الكلة يضعف جسم النائم ،
ويجعله عرضة لامراض المجاري الهوائية كالسل الرئوى وفقر الدم
وأنواع الزكام وسبب أضعافه امتصاص الجسم له ثانيا بعد افرازه -
ويجب ألا ينام على فراش واحد أكثر من شخص واحد
فى حجرة وخاصة الضيقة الا لضروره ، وألا تغطى النائمة
وجها لان ذلك يحدث فقر الدم والسل واصفرار اللون

وضالة الجسم ويعرض الفتاة لكثير من الامراض - وألا
يوضع فيها فحم متقد لا دفائها زمن الشتاء وخاصة وقت بدء الايقاد
أو عند اقبال النوافذ، لان ذلك يفسد هواءها ويحدث الموت -
وألا يوضع تحت السرير شئ من متاع البيت كالعياب فان
ذلك يمنع تجديد ما تحته من الهواء ، ويكون مجلبة للاقذار
والاوساخ

(هـ) صيان الثوب وصوانه مثلثين ما يصان فيه (دولاب

الهدوم) (بوريه) - الرِّياش الملابس الفاخرة - النمارق جمع
نُمرقة الوِسادة يستند اليها - المِرْفَقات ما يُتَّكأ عليها المِرْفَق -
المُتَوَضِّأ (اللفمانو) - الفِرْجُون والمحسَّة (الفرشه) - العتيذة
وعاء الطيب - المَشْقَأ المشط الذى تُشَقُّ به الرأس أى تُفَرَّق -
الشُّفَارِجُ الطباق الواسع - المِلَاقَةُ ما علقته به - الزَيْنَةُ ما يُتَزَيَّنُ به
ويوم الزينة يوم العيد - المَخْذَعُ الخزانة - الزَّيْنِيلُ القفَّة -
الرَّتْقُ الحام الفتق - الكَعْدُ طبق القارورة ومثله الكعته -

الزَّيْبِقُ (الباقه) — المَبُولَةُ كَوْزٌ يُبَالُ فِيهِ (القصرية) — مَشْجَبٌ
(شِمَاعَةٌ) وكذا السَّهْوَةُ

وَأَنْ يَكُونَ بِهَا صَوَانٌ لِلْأَشْيَاءِ الْفَنِيَّةِ كَالرَّيَاشِ وَالنَّقُودِ
وَالْحُلِيِّ — وَدَكَّةٌ غَيْرُ مَسْمُورٍ فِيهَا قَطَنٌ لِلِاسْتِرَاحَةِ عَلَيْهَا قَبْلَ النَّوْمِ —
وَتَوْضَعُ فَوْقَهَا النَّارُ وَالْمِرْقَاتُ — وَبَعْضُ كِرَاسِي خَيْزُرَانِيَةٍ —
وَمَنْضَدٌ فَوْقَهُ مِرْآةٌ تُنْصَدُّ عَلَيْهِ أَدْوَاتُ الزَّيْنَةِ كَفَرْجُونِ
الْمَلَابِسِ وَمَحْسَّةُ الشَّعْرِ وَمَشْطَةٌ وَعَتِيدَةُ الطَّيِّبِ وَالْمِشْقَا وَمِثْلُهَا
الْمَصْبَاحُ وَمِثْلَتُهُ وَالْكَبِيرِيَّةُ — وَشَفَارِجٌ تَوْضَعُ فِيهِ آيَةُ
الشَّرْبِ مَغْطَاةٌ حَتَّى لَا يَذُوبَ فِيهَا الْغَازُ الضَّارُّ — وَيَجِبُ أَنْ
يَكْفَأَ الْكَوْبُ عَلَى كَعْدِهِ كَيْ لَا تَدْخُلَهُ جَرَائِمُ الْأَمْرَاضِ وَالْغُبَارِ —
وَأَصْبَحَ الْأَزْهَارُ وَالرِّيحَانُ الَّتِي يَجِبُ الْقَاوُهَا بَعِيدَةً عَنْ حَجَرَةِ
النَّوْمِ لِأَنَّهَا لَا يَصْعَدُ مِنْهَا حَامِضُ الْكَرْبُونِيكِ — وَوَضَعُهَا
نَهَارًا فِيهَا مُفِيدٌ فِي أَحْدَاثِ الرُّطُوبَةِ صَيْفًا، وَاصْلَاحُ الْهَوَاءِ .
وَأَنْ يَكُونَ بِهَا مَشْجَبٌ تَلْقَقُ عَلَيْهِ جَمِيعُ مَلَابِسِ النَّهَارِ
حَتَّى الشِّعَارِ (الْقَمِيصِ) بَعْدَ نَزْعِهَا كَيْ لَا تَلْتَقِي بِطَرَحِهَا عَلَى

الارض - ولهذا ينبغي أن يكون بكل ملابس علاقة في زيته
يعلق بها على المشجب أو السهوه - وقد نهى رسول الله صلى
الله عليه وسلم عن اضاعة المال والنوم في الثوب - ودلو
مملوء ماء ليلا لا متصاص الغاز الضار الصاعد مع زفير النباتات
ونهارا في الصيف لطرد الحرارة - وأن يكون بها جبل وزنيل
حتى اذا حدث حريق ليلا ينزل بهما من في علو البيت الى
سفله أو خارجه من النوافذ - وأن يخرج أثائها في كل أسبوع
مرة لازالة ماعلق به من الغبار ، ويعرض للشمس طول النهار
لامانة مابه من الجراثيم التي تكون قد كمنّت فيه - ثم يعاد
قبيل غروب الشمس - وينبغي أن يفعل مثل ذلك في الثوب
كل شهر مرة على الأقل - ويجب أن ينظف خشب السرير
وحديدته وأسلأكه بحامض الفنيك في كل شهر مرة على
الأقل - وقبل اعادة الاثاث الى موضعه يرتق فتحة ويغير
ما اتسخ منه ويجبر كسره - وينبغي ألا توظف النائمة بشدة تزعجها
لان ذلك يغير مواضع الاعصاب

— المطبخ —

المطبخ الموضع الذى يطبخ فيه — الفضم الاكل بأطراف
الاسنان — الكيموس الطعام اذا انضج فى المعدة قبل أن
ينصرف عنها وهو والكيلوس يونانيان — تكوير الشئ جمعه

المطبخ هو المكان الذى تطبخ فيه الماء كولات الضرورية
لتغذية الجسم واحداث الحرارة فيه ، وذلك بعد فضمه
بالثنايا ، وتغزيقه بالانياب ، وطحنه بالاضراس ، وعجنه باللعاب ،
وتكويره باللسان ، ووصوله الى المعدة التى يتحول فيها الى
مادة يقال لها (كيموس) بتأثير سائل يفرز منها يقال له العصير
المعدي — ثم يذهب الى الامعاء الدقيقة التى يتم فيها الهضم
ويتحول الى مادة يقال لها (الكيلوس) — ثم ينقسم قسمين
قسم صالح لتغذية الجسم وآخر غير صالح — فالاول تمتصه
أنابيب دقيقة توصله الى الدم — والثانى وهو غير الصالح يندفع
الى الامعاء الغلاظ ثم يخرج خارج الجسم لان بقاءه به ضار
كثيرا — والحرارة التى تحدث فى الجسم (باتحاد اكسيجين

الهواء الذى يدخل الى الرئتين عند التنفس بفهم المواد الذشوية والدهنية والسكريه) تموض مافتنى منه بسبب البرد المطيف به وتساعد على الحركة - ولذا قيل أن جسم الفتاة كآلة بخارية والاغذية كالفحم الذى يحدث فيها الحرارة اللازمة لادارتها

﴿ الاغذية والأكل وآدابه ﴾

العُجَّة طَبِيخٌ بِيض - الوَشِيقَةُ لَحْمٌ يُقَدَّدُ حَتَّى يَبْسُ (البصطرمه) - السَّمَكُ مِنْ خَلَقِ الْمَاءِ وَاحِدَتُهُ سَمَكَةٌ وَجَمْعُ السَّمَكِ سَمَكٌ وَسُمُوكٌ وَأَسْمَاكٌ - الْقَرِيبُ السَّمَكُ الْمَمْلُوحُ مَا دَامَ فِي طَرَاةِهِ (الفسبيخ) - الطَّرِيخُ سَمَكٌ صِفَارُ تَعَالَجُ بِالْمِلْحِ (السَّرْدِين) - الزُّمَّوْرْدُ طَعَامٌ مِنَ الْبَيْضِ وَاللَّحْمِ - الْحَسَاءُ (الشَّرْبَةُ) - الْإِطْرِيَّةُ طَعَامٌ كَالْخِيُوطِ مِنَ الدَّقِيقِ (كُنَافَه) - الْفُرْنِيَّاتُ الْمُصْعَنْبَةُ الْفَطِيرُ (المشلت) - التَّوَابِلُ جَمْعُ تَابِلٍ بِالْفَتْحِ وَالْكَسْرِ (البهارات) - الْكُوَامِيخُ (السلطات) - النَّفْرِيْسُ وَرَمٌ وَوَجَعٌ فِي مَفَاصِلِ الْكَعْبَيْنِ

وأصابع الرجليين - السرطان ورم يظهر في أجزاء معروفة من
الجسم كالمعدة - الشراسيف جمع شُرُوف وهو غُضروف
معلق بكل ضلع (الكُستَلِيطة) - الطازجة الخالصة المنقاة
(الطازة)

(١) الاغذية كاملة وغير كاملة - فالأولى هي التي تتركب
من النبات كالخضر والمار ومن اللحوم كالطير والسمك
ولحم الحيوانات ومن المعادن كالاملاح والحديد الداخل في
تركيب بعض المطعومات - وغير الكاملة ما ليست كذلك
(٢) ينبغي تناول الحساء قبل الطعام لانه مُشَّة
(٣) يجب الاقلال في التغذية من المواد النشوية واللحمية
للكبيرات في السن ، لانهما يُصَلِّبان الشرايين تصليا ربما
أحدث الموت القلبي

(٤) ينبغي الاقلال من أكل اللحوم (ولا سيما لحوم
الحيوانات النافعة في حمل الاثقال وأعمال الزراعة كالخيل
والابل والبقر) فانها تضعف المعدات وتحدث كثيرا من المضار

الجسمية والاخلاق البهيمية كالشرس والغضب والميل الى الانتقام

(٥) لحم البقر عرضة للسل ولذا ينبغي تجنب أكله وشرب

لبنه اتقاء جراثيمه الا اذا تيقن خلوه من المرض

(٦) اللحوم والمشروبات المنبهة يحدثان داء النفرس

والسرطان ولذا ينبغي الاقلال منهما

(٧) لا بأس بأكل لحوم الطيور والسماك فان لحمها أسهل

هضماً ، ويليهما لحوم الفصيلة البقرية فالضأنية - واللحوم

المسلوقة والمشوية كالكبَّاب والشراسيف أفضل من المقلية في

الزيت أو السمن وأسهل هضماً

(٨) يجب أن تكون الطعومات جيدة النوع طازجة

غير قديمة

(٩) يجب الابتعاد عن الاكثار من أكل الحلوى فان

ذلك يحدث أمراضاً معدية كما يجب الابتعاد عن الاكثار

من تناول الكوامخ والتوابل

(١٠) التوابل تساعد على افراز الالاماب والعصير المعدي

الذين يسهلان الهضم وتُحدثُ في المأكولات رائحةً حسنة ،
وأفضلها الملحُ والقلقلُ والخُلُّ وعصير الليمون

(١١) يجب اجتناب أكل الأسماك المقلوة في الزيت الرديء
ومثلها القَرِيص (الطعمية) فانهما يسببان عسر الهضم ، كما
يجب الابتعاد عن الفُرْنِيَّات المصنَّعة والإِطْرِية والقَطَاف
والرُّفَاق غير المختمر والمُجَّة والمريسة والزماورد والوشيقة
والطَّرِيخ والقريب وغير ذلك من الأشياء العسرة الهضم - ويجب
الإكثار من أكل الخُضَر والفواكه واللبن فانها سهلة الهضم
ومصلحة للدم ومقوية عواطف الخير

الملسكوت المملكة والعِزُّ - تُباهى تُفاخر - الصَّبْاب
الشديد - البِطْنَةُ الامتلاء الشديد من الطعام - البرْدَةُ التَّخَمَةُ -
القَصْدُ التوسط - المَخْصَةُ الجوع - الهَيْضُ النكسُ في
المرض بعد الاندمال

(١٢) يجب أن يكون الطعام على قدر الحاجة لانه ان زاد
عليها أحدث عسر الهضم ، وان نقص عنها نقصا مستمرا هُمًا

الجسم لقبول الامراض المختلفة ، ولذا قال تعالى (كلوا واشربوا ولا تسرفوا) وقال صلى الله عليه وسلم لا يدخل ملكوت السماء من ملاً بطنه ، وقيل يارسول الله أى الناس أفضل قال من قل مطعمه وضحكه - وقال البسوا وكلوا واشربوا في أنصاف البطون - وقال أبغضكم عند الله عز وجل يوم القيامة كلُّ نَوُومٍ أَكُولٍ شَرُوبٍ - وقال ان الله يباهى الملائكة بمن قل مَطْعَمُهُ وَمَشْرَبُهُ في الدنيا - وقال لا تُمَيِّتُوا القلوب بكثرة الطعام والشراب فان القلب كالزراع يموت اذا كثرت عليه الماء ، وقال ان بيت المعدة حوض البدن والعروق اليها واردة فاذا صحت المعدة صدرت العروق بالصحة ، واذا سَقِمَتِ المعدة صدرت العروق بالسَّقَمِ . وقال ماملاً ابن آدم وطاء شرا من بطنه بِحَسَبِ ابنِ آدَمَ لُحْمَاتٌ يُقِنُّ صُلْبَهُ فان كان لا بد فاعلا ثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه - وقال عمر بن الخطاب اياكم والبطنة فانها مكسلة عن الصلاة ومفسدة للجسم ومؤدية الى السقم ، وعليكم بالقصد في قوتكم فانه أبعد

من السرف وأصح للبدن وأقوى على العباد - وقال اياكم
والبطنة فانها ثقل في الحياة تنن في الموت - وقال لقمان لابنه
يا بُنَيَّ اذا امتلأت المعدة نامت الفكرة ، وخسرت الحكمه ،
وقعدت الاعضاء عن العباد - ولا ينبغي الافراط في الجوع
فرب مخمصة شر من التخم - وقال الحرث بن كلدة طيب
العرب المعدة بيت الداء ، والحمية رأس الداء ، وأصل كل داء
البرذء ، وعودوا كل جسم ما اعتاد - وقال بعضهم اذا أكلتم
غشدوا الازار على أوساطكم ، وصغروا اللقم ، وأجيدوا المضغ ،
ومصوا الماء ، وليأكل كل واحد من بين يديه - والاكثر من
الاكل مخالف للقوانين الصحية والاقتصادية ، ومقرب حالة
المعيشة الانسانية من حالة المعيشة البهيمية ، وقد قال أبقراط
استدامة الصحة بالتحفظ من الشبع وترك الكسل عن العمل
والحركة - ومن أمثال العرب البطنة تذهب الفطنة - أقل
طعامك تحمد منامك - ورب أكلة هاضت الآكل وحرمته
ما آكل - وقالوا كل قليلا تمش كثيرا - ورأى اعرابي رجلا سمي
خقال له أوي عليك فطيفة من نسج أسنانك .

(١٣) ألا تأكل الفتاة حتى تجوع ، وإذا أكلت لاتشبع ،
 لقوله صلى الله عليه وسلم لرسول المقوقس حين أهدى إليه جارية
 وطيبيا فقبل الجارية ورد الطيب نحن قوم لا تأكل حتى
 نجوع وإذا أكلنا لانشبع — وقال صلى الله عليه وسلم أخشى
 ما خشيتُ على أمتي كِبَرُ البطون ومداومة النوم والكسل
 وضعف اليقين — والمراد بكبر البطون كثرة الاكل — وقال
 طيب يوناني لهارون الرشيد الدواء الذي لاداء معه أن تقعد
 على الطعام وأنت تشتهيهِ ، وأن تقوم عنه وأنت تشتهيهِ

(١٤) ينبغي أن تكون أوقات تناوله منتظمة حتى يسهل الهضم
 (١٥) يجب مضغ اللقمة جيدا حتى تُحسَّ الآكلة حلاوة
 الطعام المضغ كَمَا يجب تصغير اللقمة ، وألا تدخل الفتاة في
 معدتها ما لم تقدر أسنانها على مضغه كقشور الفواكه وبذورها
 لقول ابن سينا لا تدخل في معدتك ما لم تقدر أسنانك على
 مضغه — وقد ورد أنه صلى الله عليه وسلم كان يصغر اللقمة
 ويطيل المضغ — وقال الرازي من جاد مضغه حسن مضغه

(١٦) ينبغي أن تستريح الفتاة من الأعمال الجسمية والعقلية قبل تناول الطعام وبعدده حتى لا يحدث عندها سوء الهضم ، وقد قال جالينوس من أحب ألا يمرض فليجتهد في ألا يحصل عنده عسر هضم

البدعة ما استُخِذَتْ بعد النبي صلى الله عليه وسلم من الأهواء والأعمال والجمع كمنب — بواذر جمع بادرة وهي الحدة يقال بدرت منه بواذر غَضِبَ أى خطأً وَسَقَطَات عند ما احتد — يرتو يشد ويقوى — يَسْرُو يكشف — الحمية منع المريض مما يضره من المأكولات ونحوها — البهط الأرز يُطْبَخُ باللبن والسمن

(١٧) يجب ترك الضحك وقت الأكل مخافة دخول شيء من المأكولات في القصبة الهوائية الرئوية ، كما يُسن الحديث على الطعام فإن تركه عليه بدعه ، وألا يُنَزَحَ على الأكل (١٨) لا ينبغي إكراه المرضى على تناول الاطعمة العسرة الهضم والقواكه ، فإن ذلك يزيد مرضهم — وقد قال صلى الله

عليه وسلم لا تُكْرَهُ هُوَ مَرْضَاكُمْ عَلَى الْأَكْلِ وَالشُّرْبِ فَإِنَّ اللَّهَ
يُطْعِمُهُمْ وَيَسْقِيهِمْ — وَلَا يَنْبَغِي أَنْ يَتَنَاوَلُوا مِنَ الْأَطْعِمَةِ إِلَّا
سَهْلَ الْهَضْمِ الَّذِي أَمَرَ الطَّيِّبُ بِتَنَاوُلِهِ كَالْمَرْقِ وَاللَّبَنِ وَشَرَابِ
الشَّعِيرِ الْمُغْلَى وَالرَّزِّ وَالْبَهْطِ وَالْمَهْلِيَةِ وَالْحَسَاءِ، وَفِي الْحَدِيثِ أَنَّ
الْحَسَاءَ يَرْتَوِ قَوَادِ السَّقِيمِ وَيَسْرُو عَنْ قَوَادِ الْحَزِينِ — وَأَلَا يَأْكُلُ
أَحَدٌ فِي إِنْاءِ الْمَرِيضِ الَّذِي أَكَلَ مِنْهُ — وَبَعْدَ شِفَائِهِ يَكْسِرُ أَوْ
يُطَهِّرُ كَمَا تَطَهَّرَ مَلَابِسُهُ وَغُرْفَتُهُ — وَأَلَا يَخْتَلِطُ بِهِ أَحَدٌ غَيْرَ
الْمُرِيضَةِ الَّتِي يَجِبُ عَلَيْهَا أَنْ تَحْسَنَ مَعَامَلَتَهُ وَتَحْتَمِلَ بِوَادِرِهِ —
وَالْحِمِيَّةِ وَقْتَ الْمَرَضِ مُقَدِّمَةً صَحِيحًا عَلَى تَنَاوُلِ الْأَدْوِيَةِ
الْأَلَمِّ الْجُنُونِ — الْفَعْرُ زَنْخُ الْأَحْمِ وَمَا يَلْتَقِي بِالْيَدِ مِنْ دَسَمِهِ —
تَشَدَّقْ لَوْ يَشِدُّهُ لِلنَّفْسِ — نَفَى الشَّيْءَ طَرَدَهُ

(١٨) يجب غسل اليدين قبل تناول الطعام وبعده لقوله
صلى الله عليه وسلم غسل اليدين قبل الطعام طول في العمر —
وقال الغسل قبل الطعام ينفي الفقر وبعده ينفي اللمم — وقال إذا
نام أحدكم وفي يده غمر فأصابه شيء فلا يلومن إلا نفسه

(١٩) ينبغي أن يكون الطعام مناسباً لسن الآكل وعمله
ولذا لا يجوز إعطاء الأطفال الصغار من المغذيات غير لبن الرضاع،
كما لا ينبغي إعطاء المسنّات غير الأطعمة السهلة المضغ
والهضم - واللواتي يشتغلن أشغالا جسمية كثيرة ينجن الى
غذاء أكثر من اللواتي يشتغلن أشغالا عقلية واللواتي لا يشتغلن
(٢٠) يجب ألا يكون كثير الأنواع والأصناف،
فيكفي منه نوع من الخضّر والخبز على الدوام ونوع من اللحم
أحيانا ومثله الرز والفاكهة والحلوى والكوامخ (السلطات) -
وقد قال صلى الله عليه وسلم شر أمتي الذين غدوا بالنعيم، يأكلون
ألوان الطعام، ويلبسون ألوان الثياب، ويتشددون في الكلام
اليقطين كل شجرة لا تقوم على ساق كالقرع والبطيخ
والنشاء - أثار الشيء هاجه - القشدة (القشطه) - غني
بالكسر غناء تعب - غلت القدر تغلي غلياً وغلياناً وأغلاها
ومن هذا يعلم وجه الخطأ في قول العامة لبن (مغلي) ولا يقال
غليت القدر قال أبو الاسود الدؤلي

ولا أقول لقدير القوم قد غليت

ولا أقول لباب الدار مغلوق

أى انى فصيحٌ لألحن — عاف الطعام ونحوه كرهه —
ميمن الطعام كنصر وسمته وأسمنه عمله بالسمن

(٢١) ينبغى تجنب السلفة وهى ما يتعلل بها قبل الغداء

(٢٢) لا يُدخل الطعام على الطعام ولا يؤكل طعام عقب

هضم غيره وذلك لراحة المعدة من عناء العمل

(٢٣) لا تأكلى الا اذا وجدت عندك شهوة الطعام ،

وتجنبى ما استطعت مثيرات شهوته كالتوابل والكوامخ فان

الجوع الحادث منهما كاذب لا ينبغى معه تناول طعام

(٢٤) لا تأكلى عقب الافعال النفسى كالحزن والغیظ ،

ولا تفعلى ما يحدثها بعده

(٢٥) لا تأكلى ما عافه نفسك فقد قدم للنبي صلى الله

عليه وسلم ضرب مشوى فعاغه ورفع يده عنه وقال انه لم يكن

بأرض قومى فأجدنى أعافه

(٢٦) يجب تناول شيء من المأكولات السهلة الهضم صباحا قبل مباشرة الاعمال اليومية كاللبن والشاهي والزبد والقشدة ونحو ذلك، ومثله المساء من أكبر المساعدات على الهضم الصلاة لقوله صلى الله عليه وسلم أذبيوا طعامكم بذكر الله والصلاة ولا تناموا عليه فتفسد قلوبكم

(٢٨) لا تأكل الطعام قبل طبخه جيدا لتأمنى شر ما عسى أن يكون قد علق به من جراثيم الامراض ، وليكون حسن الطم والرائحة وسهل الهضم

(٢٩) ينبغي الاقلال كثيرا من إسمان المطعومات لان المسمن كثيرا يضعف المعدة

(٣٠) كل يدك اليمنى وسمى الله ثم احمديه اذا فرغت لقوله صلى الله عليه وسلم اذا أكل أحدكم فليأكل بيمينه وليشرب بيمينه - ولقوله سموا اذا أكلتم واحمدوا اذا فرغتم

(٣١) ينبغي الاكثار من شرب اللبن من غير اغلائه اذا تحققت الفتاة من أنه مأخوذ من حيوان خال من الامراض،

والا وجب اغلاؤه بوضعه على النار نحو ثلث ساعة كي يموت
 مابه من جراثيم الامراض ، فانه سهل الهضم وفيه جميع المواد
 الغذائية التي يحتاج اليها الجسم ، ولا سيما الرائب القليل المحمضة
 فانه يخفف وطأة الحرارة ويزيل العطش ويفيد من عندهن
 أمراض كلويه

قُلْ الثَّانِي يَقِلُّ بِالْكَسْرِ قَلَّةً وَقَلَّةٌ غَيْرُهُ وَقَلَّةٌ بِمَعْنَى —
 الصَّغْلُوكُ الْفَقِيرُ — اللَّبُوسُ مَا يُلبَسُ

(٣٢) قللى مقدار الاكل في كل مرة وأكثرى من عدد
 الاكلات—وقد دعا عبد الملك بن مروان يوما بالغداء وبحضرته
 رجل فدعاه الى غدائه ، فقال ليس بي غداء يا أمير المؤمنين
 فقد تغديت ، فقال عبد الملك ما أقبح الرجل الذى يأكل حتى
 لا يكون فيه فضل للطعام فقال يا أمير المؤمنين فى فضل ولكن
 أكره أن آكل فأصير الى ما استقبحه أمير المؤمنين

(٣٣) كونى من اللواتى يأكلن ليعشن لا من اللواتى
 يعشن لياكلن فقد قال الشاعر

لما الله صُعلوكا مناه وهمه

من العيش أن يلقي لَبُونًا ومطما

(٣٤) لا تشرب كثيرا عند تناول الاكل ، ولا تشرب

بعده الا اذا مضى من الزمن ساعتان على الاقل

(٣٥) اشرب الحساء ونحوه من السوائل منفردة غير

مشاركة مع غيرك في اثناء

(٣٦) بعد الانتهاء من الاكل نظف أدواته بالماء الساخن

وضعيها في أماكنها مرتبة

(٣٧) يحسن الشرب قبل الاكل بنصف ساعة ولا سيما

الماء القاتر المضاف اليه قليل من عصير الليمون أو ثلثي كربونات

الصودا ، وقبل النوم ، فان ذلك يساعد على الهضم ويزيل

فضلات الطعام ، ويقلل شهوة شرب الماء ، وينشط الكبد

والامعاء للعمل

صَرَفَ الْإِنْسَانُ بُنْيَاهُ يَصْرِفُ صَرِيفًا صَوْتٌ — الْإِدَامُ

(الفموس) — الْخَوَانُ (تربية الاكل أو صينيته) اذا لم يكن

عليه طعام والا فهو مائده - صبير الخوان (غطاؤه) - الرغب
شدة النهم وكثرة الاكل

(٣٨) يجب ألا تدخل الفتاة أصابعها في فمها ثم تردّها الى
الاناء الذي تأكل منه مخافة أن يصيبه شيء من لعابها فتعاف
الأكل منه أو يعافه غيرها ممن يرينها

(٣٩) ينبغي ألا تدم الفتاة طعاما لما ورد أنه صلى الله عليه
وسلم ما ذم طعاما قط فان أعجبه أكله والا تركه

(٤٠) ينبغي ألا تتعجل في الاكل قبل غيرها ممن تستحق
التقديم لكبر سن أو زيادة علم أو فضل فان التعجل ينبي عن
الرغب والرغب شؤم - وقد قال بعض الشعراء مفتخرا

وان مدت الايدي الى الزاد لم أكن

بأعجلهم اذ أجشع القوم أعجل

(٤١) لا تأكل الطعام وهو حار فقد قال صلى الله عليه

وسلم رفعت البركة من ثلاث الحار والقالي وما لم يذكر اسم
الله عليه

(٤٢) ينبغي ألاَّ تَصْرِفَ القِتَاءَ بنائها عند الاكل فإنه
مكروه ، والارتدّ بمض الطعام الى الاناء بعد الاكل ، وان
تبعد فها عنه حتى لا يسقط شيء منه فيه ، وألا تأخذ كثيرا من
الإدام على اللقمة مخافة أن يتساقط منه شيء على الخوان أو
صبيبه ، وأن تأكل على خوان مرتفع عن الارض ، وألا
تأكل طعاما ظهر فيه الفساد والتغير ، وألا تسمع يدها في الخبز
ذَنِي كُلِّي مما يليك ومادنا منك — سَمِيَّ ادْعِي للمُطْعَمَةِ
بالبركة — القِيدُ القَدْر — الأُظْفُورُ الظُّفْر — الطَّرَامَةُ بَقِيَّةُ
الطعام بين الاسنان — غَصِصَتْ بِالطَّعَامِ اغْصَغُصَصَا أَي شَرِقَتْ
به أو وَقَفَتْ فِي حَلْقِي فلم أكْذُ أَسِغُهُ — مَصِصْتُهُ بكسر الصاد
وفتحها أَمَصُهُ شَرِبْتُهُ شُرْبًا رَفِيقًا والبَّ شَرِبَ الماء من غير
مَصٍّ وبابه رَدَّ — نَجَجَ فِيهِ الخِطَابُ والوعْظُ والدَّوَاءُ أَي
دَخَلَ وَائْتَرَّ وبابه خَضَعُ — الخِلَالُ العود الذي يُتَخَلَّلُ بِهِ والخُلَالَةُ
ما يقع من التَّخَلُّلِ — بَلَعَ الشَّيْءَ من باب فهم كابتلعه

(٤٣) يَنْبَغِي أَنْ تَأْكُلَ مِمَّا يَلِيهَا لِقَوْلِهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
 كُلْ مِمَّا يَلِيكَ - وَقَالَ إِذَا أَكَلْتُمْ فَسَمُّوا اللَّهَ وَذَنُّوا وَسَمَّوْا -
 وَالْأَمْدُ يَدُهَا إِلَى لِقْمَةٍ قَبْلَ أَنْ تَبْتَلَعَ سَابِقَتَهَا وَقَدْ قَالَ بَعْضُ
 الشُّعْرَاءِ يَدُكُمْ

مَا يَيْنَ لِقْمَتِهَا الْأُولَى إِذَا انْحَدَرَتْ

وَيَيْنَ أُخْرَى تَلِيهَا قِيدَ اخْظُفُورٍ

وَأَلَّا تَنْفَخَ فِي الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ الْخَارِينَ خِفَافَةً أَنْ يَمْتَزَجَ
 بِهِمَا الْبَخَارُ الضَّارُّ الْخَارِجُ مَعَ التَّنَفُّسِ - وَأَلَّا تَجْمَعَ بَيْنَ التَّمْرِ
 وَالنَّوَى فِي طَبَقٍ وَاحِدٍ ، وَمِثْلَهُمَا اللَّحْمُ وَالْعَظْمُ - وَأَلَّا تَكْثُرَ
 مِنَ الشَّرْبِ أَثْنَاءَ الطَّعَامِ إِلَّا إِذَا غَضِيتَ بِلِقْمَةٍ أَوْ صَدَقَ عَطَشُهَا -
 وَأَنْ تَشْرَبَ الْمَاءَ مَصًّا لَا عِبًّا لِقَوْلِهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَصُّوا
 الْمَاءَ مَصًّا وَلَا تَعْبُوهُ عِبًّا - وَقَدْ كَانَتْ الْعَرَبُ تَقُولُ الرَّشْفُ أَتَقَعُ
 أَيْ إِنْ الشَّرْبَ الَّذِي يُتَرَشَّفُ قَلِيلًا قَلِيلًا أَقْطَعُ لِلْعَطَشِ وَاتَّجَمَعَ
 وَأُرْوَى - وَعَلَيْهَا أَنْ تُخَلَّلَ أَسْنَانُهَا بِالْخِلَالِ بَعْدَ الْكُلِّ لِإِزَالَةِ
 الطَّرَامَةِ ، وَأَلَّا تَبْلَعَ الْخُلَالََةَ أَوْ تَطْرَحَهَا إِمَامَ الْآكَلَاتِ

وأن تنظف أسنانها قبل الاكل وبعده ، وأن تتضمض بعد
التخلل ، والا تشرب أو تأكل حاراً بعد بارد وبالعكس
تستقدر تكره — الشره غلبة الحرص — برم به
كفرح ضجر — الوجبة الاكلة في اليوم والليلة أو أكلة
في اليوم الى مثله من الغد — سباط الطعام ما يئد عليه

(٤٤) ينبغي ألا تحوج غيرها الى أن تقول لها كلى فقد
قال محمد بن جعفر أثقل اخواني على من يحوجني الى تعبه في
الاكل — وقال تبين جودة عجة الانسان لاخيه بمجودة أكله
في منزله — وألأ تأكل بشره — وألأ تراقب غيرها فتستحي ،
بل تنفض طرفها — وألأ تفعل ما تستقدره غيرها — وألأ تتكلم
بشيء تعافه النفوس عند الاكل — وألأ تزور غيرها في أوقات
تناول الاطعمة — وألأ تكلف غيرها من الاطعمة مالا تقدر
على احضاره

والا تقوم حتى يقوم جميع الآكلات اذا كانت صاحبة
المنزل — وأن تجعل الاكلات اليومية ثلاثاً ، أكلة في الصباح

وأكلة في الظهر وأكلة في المغرب - والامتلاء المعدة بوجبة
تقتصر عليها فان ذلك يضعفها ويحدث سوء الاخلاق -
والأنا تنظر الى لقمة جارتها - وقد قال الحجاج لأعرابي
وهو على سباطه أرفق بنفسك فقال وأنت يا حجاج اغضض
من بصرك

الرحل ما يستصعبه الرجل من الاثاث - الخِصْبُ ضد
الجَدْبِ وأُخْصِيت الارض ضد أُجْدِبْتَ ومكان خصيب
ضد جديب

الاضياف والضيوف والضيّيفان جمع ضيف - قرى
الضيّف أحسن اليه

(٤٥) يجب أن تقوم بخدمة الضيفة التي تأكل معها وأن
تبالغ في اكرامها لقوله صلى الله عليه وسلم من كان يؤمن بالله
واليوم الآخر فليكرم ضيفه وقال الشاعر
يا ضيفنا لو زرتنا لوجدتنا

نحن الضيوف وأنت رب المنزل

ولتحذر التكاف فانه سبب التبرم بالضيقات كما يحسن أن
 يزيد طعام الضيوف على العادة قليلا ليكفيهم ، والتكاف أن
 تطعم غيرها مالا تأكله مادة بل تزيد عليه في الجودة والقيمة .
 كثيرا - وقد قال بعضهم انما تقاطع الناس بالتكاف يدعو
 أحدهم أخاه فيتكاف له فيقطعه عن الرجوع اليه - وقال
 بعضهم ما أبالي بمن أتاني من اخواني فاني لا أتكاف له انما
 أقدم ما عندي ولو تكلفت له لكرهت محيئه ومآلته - وقال
 بعضهم كنت أدخل على أخ لي فيتكاف لي فقلت له انك
 لاناكل وحدك هذا ولا أنا ، فبالنا اذا اجتمعنا أكلناه ،
 فاما أن تقطع هذا التكاف ، واما أن أقطع الحبي ، فقطع
 التكاف ودام اجتماعنا بسبب ذلك - وقال بعض الصحابة
 أمرنا رسول الله صلى الله عليه وسلم ألا نتكاف للضيف
 ما ليس عندنا وأن تقدم اليه ما حضر

(٤٦) كرم الضيافة البشاشة وحسن الحديث لا الاكثر

من المأكولات والتكاف فيها ولذا قال الشاعر

أضاحك ضيق قبل انزال رحله
 ويُنْصَبُ عندي والمحل جديب
 وما الخِصْبُ للاضياف أن يكثر القري
 ولكنا وجه الكريم خصيب
 أعوزة الشيء احتاج اليه فلم يَقدِرْ عليه

(٤٧) وينبغي أن تجعل السيدة خيار الطعام بين يدي
 الضيفة حتى لا يُعوزها الاكل منه ، وألا تأكل الا وهي
 معتدلة غير مضطجعة ، والا تخرج الطعام من انائه وتضعه على
 الخبز - وأن تحبب الاكلات بما بقي من أنواع الطعام حتى
 يكن على بينة منه ، ومثله الفاكهة والنقل ونحوهما - وينبغي
 أن تبدأ بالفسل الفضلى وأن تكون صاحبة المنزل الاخيرة
 فيه ، وأن تسمع الايدي عقب غسلها في نشافة معدة لذلك -
 وألا تأكل حتى يحضر الماء مخافة الغصص ، وألا تنفس في
 المشربة وقت الشرب

(٤٨) يستحب أن يحمل الطعام الى أهل البيت لقوله

صلى الله عليه وسلم ان آكل جعفر شغلوا بميتهم عن صنع طعامهم
فأحلو اليهم ما يأكلون - وأن تحسن ربة المنزل تحية جميع
الضيقات لقول الشاعر

دانا لتقرى الضيف قبل نزوله

وُشِبِعُهُ بالبشر من وجه ضاحك

وأن تعرف للضيفات بعضهن ببعض ، وأن تكتب ورقة
مشملة على جميع الاطعمة وتضعها امام الآكلات ليقفن على
ماسيوكل وتلك سنة حسنة من سنن العرب في الاكل
(٤٩) ينبغى القصد في الاكل بالاعتصار على ما تقوم به
الحياة ، وبمجانبة الاسراف بتناول الاطعمة المختلفة الأنواع ،
ففي الإسراف إضاعة للمال والصحة

(٥٠) ينبغى تجنب أكل العفن من الخبز والمطبوخات
والمشروبات والفواكه ، فانه سم مُميت

(٥١) ينبغى أن تتخلل الفتاة بعد الاكل باخلال وأن
تلقظ الخلالة (وهي ما تقع من التخلل) بشكل لا يفرغها منها

﴿ ما يراعى فى المطبخ وأدواته ﴾

الداخنة جمعها دواخن وهى كُوَّةٌ تُتخذُ على المِثْلَى
والأَثُون (المدخنة) والأَثُون المَوْقِد - الوطيس (الوجاق) -
الْفِدَام ما يوضع فى فم الشئ ليصنَّى به ما فيه (مصفاة الشاى) -
الْمِنْصَبُ شئ من حديد تُنصب عليه القدور (وابور المطبخ) -
الْقَمْع ما يوضع فى فم القنينة ونحوها فيُصب فيه الدُّهْن ونحوه -
الْمِنْشَلُ حديدة يُنشلُ بها اللحم من القدر (المقصوصه) -
الْمِدْنوم عود يُسكِّن غليان القدر - المِرْفاق ما يُرَقُّ به الخبز
(النشابة - المردانه) - السَّفُود (السيخ الذى يشوى عليه
اللحم) - المِفَاد شِبَّاكَة اللحم التى يُشوى عليها ومثله المِنْضاج
والْقَشِيد اللحم المشوى على الجمر - المِحْوَر خشبة يُسَطُّ بها العجين -
المِشْحَدُ المِسن - الجِعال الخرفة التى تُنزل بها القدر (البطانه) -
الْمِدَقَّةُ والدَّقَاقَة ما يُدَقُّ بها - المِسْحَاةُ المِجْرَفَة - المِثْلَى
(الاحوق - الطاسه) - المِحْلَاجُ خشبة يُوسَعُ بها الخبز
(المطرحه) - الصُّبُور (الحنفيه) - المِسْعَرُ ما تُسْعَرُ به النارُ

أى تُلَهَّب (عود الحديد) - الكَرِيب خشبة الخَبَّاز التى
يُكْتَلِّ بها العَجِين - الطَّرِيدَة الخُرْقَة تُبَل ويُمسَح بها النُّور
(المُصلَحَة) - الصَّيْدَان جمع الصَّاد وهى قَدُور الصُّفْر والنُّحاس
(الحِلَل) - المِرْجَلُ القَدْر العَظِيمَة النُّحاسِيَّة (الدست -
الْقَزَان) - المِسْخَنَةُ القَدْر الصَّغِيرَة التى يَطْبَخ فيها لِلصَّبِي
(الدَّقِيقَة)

(١) يجب أن يوضع المطبخ فى الجهة الجنوبية الشرقية
أو الجنوبية ، وأن يكون صحيا ذا داخنه — وأن يكون به
مكان مُعَد لتنظيف الآنية وتَقْشِير الخُضَر وتنظيف البقول
(الخَضَار) - وأن يكون به جميع الادوات اللازمة للطبخ
كَالصَّيْدَان والمِرْجَل والمِسْخَنَات والمَنَاصِب والاقْصَاع
وَالْقُدُم والمَنَاشِل والمدَافِن والمَنَالِي والمِرَاقِيق والسَّافِيف
والمَفَائِد وآلات الخُرْط والتَقْطِيع كَالسَّكَاكِين والسَّوَاطِير
وَالْمَنَاشِير والمَقَاصِ ، والمَشَاحِذ والمَنَاضِل والجُلُجُل والمَحَاوِر
وَالْمَهَارِيس الرُّخَامِيَّة التى يَدُق فيها مَا يَحْتَاج إِلَى الدَّق بِمَدَقَةِ خَشْبِيَّة ،

والمساعر ونحوها — ودلوان احدهما للهاء النظيف والاخرى
 للهاء العكس ان لم يكن به صُنْبُور مركب فوق حوض مائى
 تغسل فيه الآنية — وميزان يوزن به كل ما يرد للطبخ من
 لحم وخضَر ويقول وتوابل ونحوها

(ب) مِسَاب الزيت ما يوضع فيه — نِجْهُ السمن
 ما يوضع فيه — المِندُغُ ثوب يجمل وقاية لغيره (فوطه الطباخة
 التى توضع على مقدم ملابسها) — المِعْوَزُ الثوب الخلق الذى
 يُبتَدَل ومثله المِبدَله — الرِّياش الثياب الفاخرة — تَرَوِّحُ الشئ
 أخذ ريح غيره لقربه منه — المَشْوشُ ما تُمشُّ به اليد أى
 تُمسح لتنظيفها وقطع دسمها (الفوطه) — صِمام القارورة
 سدادهما وصمما سدها به — غِشاه تغشية غطاء — أراح اللحم
 أثْنَن — الإناء جمعه آنية وجمع الآنية أوان — الخَزَفُ كل
 ما عُمِلَ من طين وشووى حتى يكون قَدَّاراً

وأن يكون به مَشْجَبٌ يعلق عليه المشوش الذى يَنْشَفُ
 ماء الايدي بعد الغسل — ومخدع تحفظ فيه آنية الاكل

ونحوها من الادوات القابلة للكسر - وآخر توضع فيه
الادوات الصغيرة المرصدة للضياع - ورؤوف توضع فوقها
الصّيدان مفصولة عن الخشب بورق يغير كلما اتسخ -
ومخدع سلكي توضع فيه اللحوم النيئة لتعرض للهواء مخافة
أن يتلفها الحر فتُرجم

ويجب أن تلبس الطاهية مبدعاً يُقشّر معوزها ويقيه
من الاقدار التي تعلق به - ومتى انتهت من أعمالها المنزلية
تنزع مبدعاً وتنظف جسمها وتلبس رياشها - ويجب أن
تغسل الآنية عقب فراغ ما بها من المَطْطُومَات ، وأن تضعها
مرتبة في أماكنها لمخصوصة بها ، وعند ارادة استعمالها تعيد
غسلها مرة ثانية - وأن تغطي كل أواني المَطْطُومَات والمشروبات
وجميع السوائل والبقول والقطاني والخضر ونحوها بأغطية
تحول بينها وبين تساقط الاتربة والحشرات وجراثيم الالارض
والبخار السام فيها - وأن تغطي الاواني النحاسية (بالقصدير) متى
وأت السيدة قرب زوال (الطبقة القصديرية) خوفاً من حدوث السم

بصدأ النحاس الذي يموت به الكثير من السيدات فتظن
الجاهلات أن الثعابين والافاعي لفظت سمها في المطعومات
جهلا منهم بأن صدأ النحاس سام — أو تطبخ في القدور
الخزفية — وأن تضع الحبوب والقطاني والتوابل ونحوها مما
يراد طبخه في سكرذان قريب من المطبخ جاف الهواء حتى
لا يبروها الفساد والتلف — وأن تكون بعيدة عن البصل
والثوم ونحوهما حتى لا تتروح — وألا تطبخ غير الخضر
الطازجة التي يؤتى بها كل يوم صباحا من الأماكن المعدة
ليعدها، ومثلها اللحوم — وأن تطبخ المطعومات كل يوم صباحا
لتأكل منها الأسرة ظهرا ومغربا — والافضل الاقتصار في
أكل الصباح والمساء على المأكولات المغذية السهلة الهضم
كاللبن والزبدة والشاهي (والكسكاو) ونحوها وخاصة
المعومات — ويجب ألا تنام الفتاة قبل أن يمضي على الأكل
ثلاث ساعات — ويجب أن توضع قنينات التوابل وزق
الخل ومسأب الزيت ونجى السمن ونحوها مرتبة نظيفة

مصمومة بالصِّمَامِ فوق رَفٍّ نَظِيفٍ، ويكتب على كل قَيْنَةٍ اسم ما بها — وصفوة القول أن المطبخ يجب أن يكون كصَيْدَلِيَّةٍ لانه أحوج الى الترتيب والنظام ونظافة السقف والارض والحيطان ومصاريع الابواب والنوافذ وجميع الآتية والادوات من غيره لانه مصدر غذائنا الذى متى جاد وتي جادت صحتنا

﴿ ترتيب ما يؤكل فيه من الأواني ﴾

أصغرها السُّكَّرُجَّةُ ثم الصَّحِيفَةُ تُشَبِّعُ الواحد ثم المِشْكَلَةُ تُشَبِّعُ اثْنَيْنِ أو ثلاثة ثم الصَّحْفَةُ تُشَبِّعُ الأربعة أو الخمسة ثم القَصْعَةُ تُشَبِّعُ السبعة الى العشرة ثم الجَفَنَةُ أكبرها — المَشُّ مَسْحُ اليد بالشئ لتنظيفها وقطع دَسَمِها — نَسَقُ الشئ ونَسَقُهُ نَظْمُهُ على السواء وانتسَقَ الشئ وتَنَاسَقَ — المَشْجَبُ والشَّجَابُ والمِشْجَرُ والفِدَّانُ (الشماعه) — السَّهْوَةُ ثلاثة أعواد أو أربعة يُعَارِضُ بعضها على بعض ثم يوضع عليها شئ من الامتعة والجمع سِهَاءُ (الشماعه الخشبيه) — الخَوَزَنَقُ

(البوفيه) — صبير الخوان رُقافة عريضة تبسط تحت
 ما يؤكل من الطعام (المفرش) — الخوان (تريزة الاكل) —
 القائور الخوان بلا طعام من صُفْرٍ (صينية الاكل) —
 الكُوب كُوزٌ لا عُرْوَة له ولا خُرْطوم والجمع أَكواب
 (الكُبَايَه) — والكَّاسُ والمِشْرَبَةُ كل ما يُشْرَبُ فيه
 والصُّواع ما يُشْرَبُ فيه الملك — المشوشُ ما تُمسَحُ الأيدي
 به من المَشْرِ وهو مَسْحُ اليد بالشيء لتنظيفها وقطع دَسَمِهَا
 وأما الفوط فجمع فُوطَة مآزر مَخْطُطَةٌ أو ثِيَاب تُجَلَّبُ من
 السند — المِملَحَةُ ما يوضع فيها المِلْحُ وأما المَلَّاحَة فمَعْدِنُ
 المِلْحِ يقال مَلَحْتُ القِدْرَ أَمْلَحُهَا مَلَحًا وأَمْلَحْتُهَا إذا كان
 مِلْحُهَا بِقَدَرٍ فَإِنْ أَكْثَرَتْ مِلْحَهَا حَتَّى تَقْسُدَ قَلَّتْ مِلْحُهَا
 بالتشديد — المِلْقَطَةُ قَالِ فِي مِبَادِي اللُّغَةِ فِي آخِرِ بَابِ الطَّبَخِ
 المِلْقَطَةُ مَا يُؤْخَذُ بِهِ الطَّعَامُ مِنْ حَدِيدٍ (الشوكه) — لَعِقَ الطَّعَامَ
 يَلْعَقُهُ لَعَقًا كَسَمِعَ لَحْسَهُ وَالْمِلْعَقَةُ مَا لَعِقَ بِهِ وَاحِدَةُ الْمَلَاعِقِ
 وَاللَّعَقَةُ بِالضَّمِّ اسْمُ مَا تَأْخُذُهُ الْمِلْعَقَةُ — الحُتَامَةُ مَا يَبْقَى عَلَى

المائدة من الطعام والمشامة ما يبقى عليها مما لاخير فيه
والشبابة الفضالة بعد الشبع - الدواجن الطيور التي تألف
البيوت جمع داجن

أو يوضع الطعام على خوانٍ أو فائور مُغطّي بصييره
ليبقى نظيفاً ، ويوضع فوقه مشوش ومُدَى وملاق وملاقط
وأكواب وأزغفة بقدر عدد الآكلات أمامهن — وتوضع
المدى والملاق والملاقط فوق حامل بلوريّ نظيف حتى
لا تعلق الاوساخ الدهنية بصيير الخوان — ويوضع امام كل
آكلة طبق تطرح فيه فضلات الطعام — وتوضع سكرجات
الكوامخ ومالح الملح متناسقة بين صحاف الطعام وحول
جفانه — ولا بأس بوضع شيء من طاقات الازهار والرياحين
على المائدة — ويوضع في حواطة الطعام صنبور لغسل الايدي
بعد الاكل ، ومشجب يعلق عليه مشوش تُمس الايدي به —
هذا وبين طبقات الناس اختلاف في ترتيب المائدة وأنواع
المأكولات وأدواتها تابع لاختلاف جالتهم المعاشية وعاداتهم

وثروتهم — ومما تنبى ملاحظته ألا يتناول انسان المشروبات
السائلة كالحساء مع غيره في صحفة واحدة — والا فضل أن
يأكل كل انسان جميع أنواع الطعام في طبق مخصوص به مخافة
المدوى — ويوضع في خورثن الطعام مخدع ذو مصاريع
زجاجية توضع فيه آنية الاكل والشرب وأدواتهما مرتبة
نظيفة. ويجب على الأسرات المقتصدات ألا يأكلن الا في آنية
مصنوعة من مواد غير قابلة للكسر حتى لا يضمن المال في
شراء ما ينكسر منها ، وأن يُعَدِّدْنَ الاواني النفيسة لما كُـل
الضيقات — وبعد الانتهاء من الاكل يجمع ما على الخوان
من القشامة ويرمى للطيور الداجنة ونحوها ، وأما الشبابة
والصنماة فتأكلهما الخادومات

﴿ الفواكه ﴾

الطعوم — حلويين الحلاوة — مُرِّيَّين المرارة — منج
بين الملوحة — حامض بين الحموضة — مُزِّيَّين المازاه (بين

الحامض والحلو كالرمان) — عَفِصَ بين العُفُوصِ (المرارة والقُبْضِ كطعم العَفِصِ) — بَشَعَ بين البَشَاعَةِ (فيه كراهة وحُفُوفٌ ومرارة كالإِهْلِيلِجِ) — حَرَّيْفٌ بين الحِرَافَةِ (طعم يحرق اللسان والقم بمرارة مذاقة وطعام حَرَّيْفٌ يلذع اللسان بحرافته) — مَسِيخٌ بين المَسَاخَةِ (ليس له طعم أو طعمه بين الحلاوة والمرارة يقال مَسُخَ مَسَاخَةٍ) — الاطعمة التَّفْهَةُ الَّتِي ليس لها طعم حلاوة أو حموضة أو مرارة كاللحم والخبز — الحَمَازَةُ فِي الطَّعَامِ شَبَهُ اللَّذَعَةِ وَالْحَرَافَةِ كطعم الخُرْدَلِ

ويقال فيما يتبع كل واحد منها للمبالغة حلو حَامِتٌ ومر مَقَرٌ وملح مَلِخٌ أجاج وعَفِصَ لَفِصَ وبَشَعَ مَشَعَ وحَرَّيْفٌ حَادٌّ ومَسِيخٌ مَلِخٌ — الفاكهة الثمار — الإِجَاصُ الكُمَّثَرِيُّ — الحَمِضُ مَا مَلَحَ وَأَمَرَ مِنَ النَّبَاتِ — الفِجُّ بِالْكَسْرِ النَّيُّ مِنَ الْفَوَاكِهِ (العَجْر) — التَّنْضِجُ الْإِدْرَاكُ — إِبَّانُ الشَّيْءِ حِينُهُ — أَفَادَ الشَّيْءَ أَعْطَاهُ — وَفُورُ الشَّيْءِ كَثَرَتُهُ — الرَّيْمَخُ الْبَلَحُ وَاحِدَتُهُ رِمْحَةٌ كَمِنْبَةٍ وَمِنْهُ أَرْمَخُ النَّخْلِ وَهُوَ مَا سَقَطَ

من البُسرِ أَخْضَرَ فَنَضِجَ — الفَقُّوصُ البَيْطِيخُ قبلَ النَّضِجِ —
النَّقَرِسُ ورمٌ ووجعٌ في مفاصل الكعبين وأصابع الرجلين —
يَيْسَ الشَّيْءُ بالكسر يَيْسُ بفتح الباء يُنْسَأُ كانَ رَطْبًا فَجَفَ

الفواكه من الاطعمة الضرورية للجسم الجالبة للصحة
المزيلة لامساك البطن ، ولذا يجب الاكثار من أكلها مع
طعام الصباح وقبل النوم — وأفضلها الأجاج المطبوخ
بالماء والتين الرطب واليابس والخوخ والثفاح المطبوخ
والعنب — وهي تزيل التعب لان ما بها من السكر يدور في
البدن بسرعة ويغذي الاجزاء الدقيقة المنهكة من التعب —
ولا بد من أن تكون قد بلغت النضج التام على أشجارها
قبل القطع لامتطوعة وهي فِجَّةٌ عَفِصَةٌ ثم تركت زمنا
طويلا — ويجب أن تؤكل في إبان وفورها، وألا يكون
الفساد قد عراها — وهي منبهة للهضم ومسكنة للعطش
ومفيدة في أمراض النقرس والحصىات — وتفيد صاحبات
الحياة الجلوسيه — وهي أقسام

(١) حَمْضِيَّةٌ ومنها الليمون والبرتقال وعنب الثعلب
والرمان والتوت والخوخ والتفاح ، ولحوضتها تكون مبردة
ونافعة في النَّفَرَسِ والحَصَاهِ

(٢) وَسُكَّرِيَّةٌ ومنها الكُمُثْرَى والعنب والبلح والتين
والْبُرْقُوقُ

(٣) وقَابِضَةٌ ومنها السفرجل والمشملة ويؤخذ منها
مُغْلَى مضاد للاسهال وتستعمل مطبوخة

(٤) وزَيْتِيَّةٌ كاللوز والجوز والبندق وهي عسرة الهضم
وتستخرج منها الزيوت النافعة

(٥) ومَائِيَّةٌ كالشَّمَامِ والبَطِيخِ والقِنَّاءِ والخِيَارِ وهي
عسرة الهضم والاكثر منها يحدث اضطرابا في القناة الهضمية

(٦) وَلَشْوِيَّةٌ كالبي فروه
ولا ينبغي أكلها الا اذا تم نُضِجُهَا والا وقعت آكلتها في

شرك الامراض وخاصة الاطفال الصغار وذلك مثل الرِّمَحِ
(الرامخ) والفَقُّوصِ

وقد كانت العرب تقول لانا كل الفواكه فجأة عَفِصَه
وتجب العناية بمضغها بعد ازالة ما عليها من القشور —
والفواكه الناضجة الرطبة أفضل من اليابسه — ولا بأس
بأكل التين اليابس ومثله الزبيب والاحاص والتمر فان هذه
الانواع مغذية وملينه — ويجب غسلها قبل أكلها

ومن العجيب أن يوجد عند السيدات خبز من البر
والذرة وحبوب الفول والعدس ، وفاكهة طرية كالعنب
والتين والموز والبرتقال ، ويابسة كالزبيب والتمر والتين ثم
لا يكتفين بها ويتلن الى اللحوم والاطعمة الغالية الثمن
المتعبة للمعدة

الحَرْبُ الضَّرُوسُ الْأَكُولُ المَضُوضُ يقال ضَرَسْتَهُ
الحَرْبُ تَضَرَّسَهُ ضَرْمًا عَضَّتَهُ — تَغَابَ عَلَى كَذَا اسْتَوَلَى
عليه قَهْرًا — رَطَبَ الشَّيْءَ بَلَّلَهُ — أَوْدَى بِهَا الْمَوْتُ ذَهَبَ
وَأَوْدَتِ الْمَرْأَةُ هَلَكَتْ — نَشِطَ يَنْشِطُ نَشَاطًا فَهُوَ نَشِيطٌ
وَنَاشِطٌ طَابَتْ نَفْسُهُ لِلْعَمَلِ كَتَنَشَّطَ — أَنْبَهَتْهُ وَنَبَّهَتْهُ فَأَنْتَبَهَ

وَتَبَّهَ — اللُّعَابُ مَا يَسِيلُ مِنَ الْفَمِ — نَشِيفَ الثَّوْبِ الْعَرَقَ
 كَسَمِعَ وَنَصَرَ شَرِبَهُ كَتَنَشَّفَهُ وَالْمَاءُ فِي الْأَرْضِ ذَهَبَ —
 شَيْءٌ عَفْنٌ وَمَعْفُونٌ بَيْنَ الْمُعْفُونَةِ وَقَدْ عَفَنَ مِنْ بَابِ طَرَبَ
 وَعُفُونَةٌ أَيْضًا وَعَفْنُ الشَّيْءِ غَبَرُهُ وَتَعَفَّنَ فَسَدَ فَتَفَتَّتَ عِنْدَ
 مَسِهِ — هَضَمَ الدَّوَاءَ الطَّعَامَ يَهْضِمُهُ بِالْكَسْرِ نَهَكَهُ وَالْهَضَامُ
 وَالْمَاضُومُ وَالْمَهْضُومُ كُلُّ دَوَاءٍ هَضَمَ طَعَامًا — تَشْرَبُ الثَّوْبَ
 الْعَرَقَ نَشِيفَهُ

﴿ الْخَبْزُ ﴾

الخبز من المواد الغذائية الضرورية لحياة الإنسان فإنه
 يُقَوِّىَ الْخَلَايَا الدَّمَوِيَّةَ الَّتِي تَقَلِّكُ بِجَرَائِمِ الْأَمْرَاضِ الْمُخْتَلِفَةِ
 الَّتِي تَدْخُلُ إِلَى جِسْمِ الْإِنْسَانِ مَعَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ وَالْهَوَاءِ —
 فَإِنَّ هَذِهِ الْجَرَائِمَ مَتَى وَصَلَتْ إِلَى الدَّمِ وَقَعَتْ بِهَا وَيُنْشَأُ عَنْهَا تِلْكَ
 الْخَلَايَا حَرْبٌ ضَرُورٌ تَكُونُ الْغَلْبَةُ فِيهَا لِلْأَقْوَى — وَمَتَى
 تَذَلَّتْ عَلَى الْخَلَايَا لِضَعْفِهَا بِسَبَبِ سُوءِ الصَّحَّةِ الْخَادِثِ مِنَ
 التَّعَبِ الْكَثِيرِ الْجَسْمِيِّ أَوِ الْعَقْلِ ، أَوْ مِنْ عَدَمِ كِفَايَةِ الطَّعَامِ ،

أو من رداءة الهواء وفساده ، أو من عدم نظافة الجسم والملبس ، أو من شرب المسكرات ، أو من الخوف والحزن الشديدين ، أو من قلة العمل والحركة ، أو من قلة الضوء والحرارة ، حدثت الامراض المؤدية بالفتاه — وأحسن الخبز ما اتخذ من دقيق البر والذرة الذى لم ينخل كثيرا ، فان المواد المغذية تكثر قرب سطح الحبوب وتقل داخلها — ولذا كان الدقيق الاسمر المحتوى على النخالة مغزيا كثيرا ، ومُرطبا للمعدة ، ومحدثا نشاطها ، لان النخالة تنبها وتنبه الامعاء عند مرورها فيها فتنشط لاتعام عملها — غير أنه يكون عسر الهضم لكثرة المادة الغاذية — والخبز المصنوع من العجين المختمر أسهل هضمًا من الفطير لان الاول يتشرب كثيرا من اللعاب المساعد على الهضم ، ومثله الخبز القديم غير العفن — ودقيق الذرة أحسن للمعدات من دقيق البر وأحسن الخبز ما صنع فى المنازل لجودة حبه الذى أخذ منه ، ونظافته ، وعدم خلطه بغيره مما يضر أو لا يفيد كالطين

والحبوب الاخرى المختلطة به — ولهذا يلزم الفتاة أن تعمل على ازالة كل ماخالط الحبوب قبل طحنها ، ولا تبعت بها للطحن الا مع أمين لا يغيرها ولا يسرق منها — وفي الخبز جميع ما يحتاج اليه الجسم من المواد المغذية ، ولذا سماه بعضهم قاعدة الغذاء

عَمَدَتُهُ تَعْقِيدًا أَغْلَيْتُهُ حَتَّى غُلْظَ — جَمَدَ الشَّيْءُ ضِدْ ذَابَ
من باب دخل ونصر — الآح مافى جوف البيض من المادة
البيضاء والمُحِّ والمَاحُ مافى جوفه من القَصِّ المُصْفَرِّ والغَرِقِيُّ
قشر البيض الذى تحت القَيْضِ والقَيْضُ القِشْرَةُ العليا اليابسه

❖ البيض ❖

يَبِضُّ الدَّجَاجُ طَعَامَ مَغْذٍ مُحْدَثٍ لِلْحَرَاةِ مُوَافِقٍ
لِلضَعِيفَاتِ اللَّوَاتِي لَا يَسْتَطِيعْنَ أَكْلَ الطَّعَامِ ، بِشَرَطِ الْأَ
يَتَجَمَّدُ آحَهُ الْكَثِيرُ الْغِذَاءُ بِطَوِيلِ سَلْقِهِ

(طريقة سلقه)

الطريقة المعروفة فى سلقه هى غمسه فى الماء الغالى مدة

دقيقتين ، وهى ممليه ، لان الانعقاد بها لا يكون متساويا فى جميع أجزاء البيضه ، لان القسم الخارجى من الآح يقسو فيشق هضبه على المدة ويبقى الملح نيئا — والا فضل فى سلقه وضع ماء كاف على النار حتى يَفْل ، ثم يُبعد عن النار ، ويوضع فيه البيض ويترك مدة عشر دقائق ، وفيها يأخذ الماء فى البرودة تدريجا ويأخذ البيض فى السخونة تدريجا ثم يعود الى البرودة حتى يبردا معا — ولهذا تنتشر حرارة الماء فى جميع أجزاء البيضه على السواء ، ويكون الانعقاد متساويا فى جميع الاجزاء — والبيض المسلوق بهذه الطريقة يكون آحه لبنيئا صافيا ، والملح يكون أجود من الآح

(الجبن)

إذا عمل من اللبن الذى لم يُنزع منه الزبد ولم يوضع عليه ملح كثير كان غذاء جيدا طيب الطعم ، الا أنه يكون عسر الهضم

(الافاق الالزفة للضم اللحوم)

قل اللحم أنضجَه في المقلَى وهو واوى وياى — سلق
الشىء غلاه بالنار — شوى اللحم شياً فأنشوى وهو الشواء
بالكسر والضم، وما يُقطع منه يُسمى شواية بالضم — الديك
جمعه ديكَة ودْيوك — العجل ولد البقرة والانى عجله

مدة الهضم
ساعة دقيقة

أسماء اللحوم

٢ ٤٥

لحم الارنب المسلوق

٣ ٠٠

لحم الارنب المقلو في السمن

٣ ٤٠

لحم الدجاج المسلوق

٣ ٤٠

لحم الحمام المسلوق

٤ ٠٠

لحم الدجاج المقلّى في السمن

٢ ٣٠

لحم الديك الماطى (الرومى) المسلوق

٢ ٤٠

لحم الديك الماطى المقلو في السمن

٤ ٠٠

لحم الحمام المقلو في السمن

٤ ٣٠

لحم العجل المشوى

٠٠ ٥

٣٠ ٣

٠٠ ٤

٣٠ ٢

٠٠ ٤

٣٠ ٤

٣٠ ٤

٠٠ ٤

٠٠ ٣

٣٠ ٥

٠٠ ٦

٠٠ ٤

٣٠ ٣

٠٠ ٥

أسماء اللحوم

لحم العجل المقلو في السمن

لحم البقر المشوى

لحم البقر المقلو في السمن

لحم البقر المسلوق

لحم البط المسلوق

لحم البط المقلو في السمن

لحم الإوز المقلو في السمن

لحم الإوز المسلوق

لحم الجمل المقلو في السمن

لحم الضأن المسلوق

لحم الضأن المقلو في السمن

السك المقلو

الكلى المسلوقة

الكلى المقلوة في السمن

أَسْمَاءُ اللَّحُومِ

مدة الهضم
ساعه دقيقه

١٥ ٣

الكَبِدُ

٠٠ ١

الكَرْشُ الْمُسْلُوقُ

٠٠ ٢

الْمَخ

٣٠ ٣

اللِّسَانُ

٠٠ ٤

العَصَافِيرُ

* (الْأَوْقَاتُ الْإِلَازِمَةُ لِهَضْمِ الْخُضَرِ) *

ساعه دقيقه

٣٠ ٢

الْبَيْذُ نَجَانٍ وَبَلَامِيهِ

٣٠ ١

الْهَلِيُونَ (كَشْكُ الْمَازِ)

٣٠ ٢

الْبَيْجَرُ (الْوَبِيَاءُ) الْأَخْضَرُ

٠٠ ٣

الدَّجَرُ الْجَافُ

٣٠ ٢

الْفُولُ الْأَخْضَرُ

٣٠ ١

قِرْعٌ

٣٠ ٤

الْكُرْبُ

* (الاوراق اللازمة لهضم الخضر) *

ساعة دقيقة

٣٠	٢	الجزر
٠٠	٢	القنبط (القرنيط)
١٥	٣	الكرفس
٣٠	٣	تفاح الارض المسلوق (البطاطس)
٣٠	٢	تفاح الارض المشوى
٣٠	١	الاسفاناخ (السيانخ)
٠٠	٢	الطماطم
٠٠	٦	الخيار
٠٠	٦	القثاء
٠٠	٣	الخس
٠٠	٢	البصل
٠٠	٤	الفجل
٠٠	٤	السلمج هو اللفت

* (الفواكه وهي الثمار) *

ساعه دقيقه

٢	٠٠	التفاح النيء أى الذى لم يطبخ
١	٠٠	التفاح المطبوخ
٢	٠٠	البلح
١	٤٥	الوز
٢	٠٠	الكرويز
١	٣٠	السفرجل
٣	٠٠	التين
٣	٠٠	الشمام
٣	٠٠	الجوز
٢	٤٥	البرتقال
٢	٠٠	العنب
٢	٠٠	الكُمثرى
٢	٣٠	عصير حب الرمان

* (خواص بعض الاشياء) *

(أَثْرُج) هو التُّرْنَجُ وهو بالعربية المُنْتَك — ثم شجر من
الفصيلة البرتقالية يزيل الخفقان ويطرد الرياح ويقوى المعدة
(آح البيض) (زالال البيض) مضاد لِسَم المواد المعدنية
خصوصا السليمانى ومفد كثيرا

(إِجَاص) (الكَمْثَرَى) مفد سهل الهضم مُلَيِّن ويؤكل
يايساً أو مطبوخاً بغير سكر، ان أمكن ذلك — وهو من أفضل
الفواكه لانه مقو ونافع لذوات المعدات الضعيفة — وهذه
الكلمة دخيلة فى العربية لان الجيم والصاد لا يجتمعان فى
كلمة عربية

(اسفاناخ) (زبانخ) معرب مقو للمعدة لاحتوائه على
مقدار كبير من الحديد ولذا قيل أنه يفضل مقويات الحديد،
ومنق للدم ولكنه عسر الهضم قليلا، ولذا يجب على ضعيفات
المعدة ألا يأكلن منه كثيرا

(أَفْيُون) (ابن الخشخاش المِصرى) مسكن للألم اذا

أذيب قليل منه في كُوب ماء ساخن وعملت منه كِمَادَات
(مكمدات) ، أو يؤخذ مقدار قُحَّة في طَرَجَهَارَة (فنجان)

مملوءة ماء ، ويجب غُدم الاكثر من تناوله لانه سام
(اناناس) فاكهة جيدة الطعم وما يباع منه في هذه البلاد
غير ناضج وأليافه عسرة الهضم

(إيثير كبريتيك*) يستعمل في داخل الجسم في حالة
الاعياء والمنقص البطني والكبدى والبرقان ، ويعطى منه
مقدار خمس نقط الى عشرين تدريجاً في قليل من الماء المُحَلَّى
بالسكر — وهو من المنبهات المضادة للتشنج — ومزبل
للفؤاق (الظفطه) ، وللبرودة الناشئة من الحميات المنقطعة —
وبذلك به ظاهر الجلد في أحوال الصداع (وجع الرأس)
والآلام المفاصل والآلام الاسنان والشقيقة (وجع يأخذ نصف
الرأس والوجه) ، وأنواع الحرق — ويجب إبعاده عن النار لانه

(*) ما وضع تحته خطان هو ما يلزم أن يدوم وجوده في البيت
للاسعاف الوقتى عند غيبة الطبيب

سريع الالتهاب — ولكثرة منافعه يلزم ألا يخلو منه منزل
من منازل الأسرات (العائلات).

(بَابُونَج) إذا أُغْلِيَ في الماء وغمست فيه قطعة قطن
وجعلت كِجَادَةً (مكمدته) للعَيْنِ الْمُحْتَقِنِ دَمُهَا أَى الْمُجْتَمِعِ
فِي عِرْوَقِهَا نَفْعُهَا

(بَاذِنْجَان) (وهو بالعربية المغدُّ) إذا أُكِلَ مَسْلُوقًا أَفَادَ
الْكَبِدَ لِأَنَّهُ يَزِيدُ أَفْرَازَ عَصِيرِهَا ، وَيَسْهَلُ عَلَى الْأَمْعَاءِ أَدَاءَ
عَمَلِهَا وَيَنْقِي الدَّمَّ

(بُرْتُقَال) مَضَادٌ لِلتَّشْنِجِ (التَّجْبُضِ) — وَعَصِيرُهُ مَغْدٌ
وَنَافِعٌ لِلْمَرِيضَاتِ وَالنَّاقَاتِ (تَقِيَّتْ مِنْ الْمَرَضِ صَحَّتْ عَقِبُ
عَلَفَتْ نَاقَةً وَأَتَقَّهَهَا اللَّهُ)، وَمَرَطَبٌ كَثِيرُ الْأَرَوَاءِ، وَمُغْلَى وَرَقَةٌ
يَفِيدُ مَنْ يَعْتَرِيهِمُ الْأَرَقُ (السَّر) لَيْلًا — وَلَا تَأْكُلْهُ ضَعِيفَاتُ
السَّدَةِ عَقِبَ الْأَكْلِ خَافَةَ أَنْ يَعْوِقَ الْهَضْمَ عَنِ التَّامِّ — وَمَغْدٌ ،
وَمَنْقٌ لِلدَّمِّ وَالْكَبِدِ مِنَ الْفُضَالَاتِ (الْفُضَالَةُ كَالْفُضْلَةِ الْبَقِيَّةِ) الَّتِي
تَبْقَى فِيهِمَا — وَالنَّاضِجُ مِنْهُ يَفِيدُ مَنْ عِنْدَهُنْ أَمْسَاكٌ إِذَا أَخَذَتْ

البرتقالة كلها لاعصيرها بـ ومن خواصه أنه يزيل رائحة
زيت السمك وطعمه — واب الحلو منه مبرد

(بامية خضراء) مغذية سهلة الهضم، وأما غير الخضراء ففسرتها

(بُرُقُوق) القليل منه ينهضم بسرعة، والاكثر منه

يحدث مَغَصاً وعسر هضم

(بِسَلَى) عسرة الهضم لاحتوائها على مادة مغذية كثيرة —

والخضراء أفضل من الجافة، وان دقت جيدا وطبخت كان

منها حساء مغذ مقو سهل الهضم

(بَصَل) مُنَشِّطٌ لدورة الدم — والابيض منه مفيد لمن

يعتريهن الارق ليلا — وهو مفيد في تسكين الاعصاب

والسعال والزكام

(بَطِيخ) مرطب كثيرا — والاكثر منه يضعف القناة

الهضمية — وهو مُدِرٌّ للبول — والافضل أكله مع الطعام

أو قبله — وينبغي عدم أكله ليلا

(بلح) مغذ كثيرا، وعسر الهضم، ولذا ينبغي الاقلال

منه — ومطبوخه مرطب يستعمل في تهيج الزُّور (أعلى الصدر)

(بلسان) منه ومُحْدَث للعرق

(بن) منه وتقيع الاخضر قابض ومضاد للحمى ولِسْم
الافيون — والمُحَمَّصُ (المَقْلُوبُ) المسحوق مغذ — ومنه تعمل
(القهوة) — وأفضل طريقة لعملها أن تصنع من البن الحديث
التحميص والسحق لان قديهما لا توجد فيه الرائحة العطرية ،
ويُفَضَّلُ تحميصه في مِقْلَاةٍ خِزْفِيَّةٍ وسحقه في هاوُون خشبي ،
لان المعادن تكسب القهوة شيئا من طعمها — واغلاء القهوة
يزيدها قوة ولكنه يضيع الزيوت العطرية التي فيها ، ولذلك
كان أفضل طريقة لعملها اغلاء الماء جيدا على النار ثم رفعه
واضافة قليل من البن اليه ، ويحرك فيه ، فان البن الذي
يضاف الى الماء بعد اغلائه يكسبه رائحة عطرية كانت تضع
اذا أُغْلِيَ البن مع الماء — وقد يؤخذ النُفْلُ (التنوه) الذي يبقى بعد
عمل (القهوة) ويُغَلَى مع الماء ثم يُرَوَّقُ وتعمل منه قهوة جديدة

بعد اغلائه واطانة قليل من البن المسحوق اليه — والقهوة
 تنبه المجموع العصبي — واذا كثر استعمالها أحدثت رَعَشَةً
 في الاطراف — ومن فوائدها ازالة التعب البدني والعقلي —
 ويلزم عدم الافراط في شربها — ولتعطيرها يضاف الى البن عند
 تحميصه شيء من القَرْتَقُل يحمص معه فانه يطيب رائحتها
 ويحسن طعمها — واذا اُضيف اليه بعد قليه واخراجه من
 المقلاة قليل من سكر النبات لم تزل منه رائحته العطرية

(بَنَفْسِج) أزهاره نافعة للسعال اذا أُنْقَعَت أُوقِيَّةٌ منه
 في كوب ماء مدة اثنتي عشرة ساعة ثم صُنِفَت وشربت منها
 لُعْقَةٌ كبيرة كل ساعه

(تَرْمُس) مخرج للاخلاط اللزجة وهو مع العسل
 يذهب ضيق التنفس والسعال

(تفاح) الناضج منه مرطب وملين ومغذ ومذهب
 عسر التنفس والخفقان ومصلح للكبد والدم ومنق له ، ومقو
 ومفيد لضعيفات الاعصاب ولمن يكثرن من الاشغال العقلية ،

ولذوات الامساك الزمن — ويلزم ضعيفات المعدة ألا يكثرن منه — ولا ينبغي تناوله قبل نضجه ، كما ينبغي إزالة قشره ومضغه كثيرا كي لا يحدث حموضة المعدة

(تقّاح الارض) (بطاطس) مغذ وبوافق أكثر المعدات
والسلوق منه أفضل من المقلّى لسر هضم الثاني
(تمر هندي) مبرّد ومسكن هيجان الدم والقيء
والصداع

(ثوت) (وهو بالعربية الفِرصاد) يحدث ذمّا جيدا
ويصلح الكبد غير أنه يحدث التخمه — وهو ملين بسبب
بزره الصغير — والاسود منه قابض ومبرد — وشراب
الثوت نافع في أحوال تهيج المعدة والامعاء

(تين) الناضج المزال قشره سهل الهضم مغذ ونافع
للسعال وخاصة الجاف منه — ونقيعه منق للدم — وينبغي
شرب الماء بعد أكله لتذوب المادة الغروية المحتوي هو عليها —
ويؤكل رطبا ويابساً — وهو مُسهّل لطيف لأن بزوره

الصغيرة تهيج الامعاء ، وتنشطها لاتمام عملها — وهو يوافق كل الفتيات على اختلاف سنهن الا المصابات بالكبد (مرض الكبد) والطحّل (مرض الطحال) لانه يمددهما — والجاف منه عسر الهضم والافضل أكله شتاء كالزبيب لانهما يحدنان الحرارة

(ثوم) (هو القوم) مُنَشِّطٌ دورة الدم — ويحدث في الجسم حرارة كثيرة ، ومنبه للمعدة والمجموع العصبي — وقاتل للديدان — ومدر للبول — ولازالة رائحته يؤكل بعده المقدونس

(جرجير) (بكسر الجيمين) مُشَّةٍ وطارِد للغازات المعوية

(جَزَرٌ) من أفضل النباتات وأكثرها ملاءمة للصحة ، ويفيد من كانت معدائهن وامعاؤهن متهيجه ، أو كانت أكبادهن مريضه

(جلاسرين) مزيل للقشَف اذا دلك به الجلد

(جلوين) مرطب ومناسب لدوات الاجسام القوية ،
ولا يوافق ذوات الصدور الضعيفة والمرضعات ، ومن
عندهن مَفَص

(جَوْزُ الطيب) مقو ومنبه وعطري
(جويدار) نافع اذا اخذ من القم مقدار جرام عقب
الولاده — ومانع للنزف (سيلان الدم) ومخفف للحراره —
ويسحق وقت الاستعمال لان قديم السحق لا يؤثر
(حامض البوريك) يستعمل المذاب منه في الماء لفصل
الجروح والعيون

(حامض الفنيك) محلوله مضاد للعفونة اذا غسلت به
الجروح الظاهرة وكان مقداره $\frac{1}{10}$

(حامض الليمونيك) قابض ويستعمل في الاسهال
والتهوع (التقيؤ) ومرض الكبد وثخمة المعدة والهيضة
(الكارا) ، وثلاثة القم الحادثة من قروح اللثة وسيلان الدم
منها — ولكثرة منافعه يلزم ألا تخلو منه منازل الاسرات

(حَلَوَى طحينيه) اذا وضعت على الورم الصلْب تقطعه
 (حَلْتِيت) بكسر أوله مضاد عظيم للتشنج ويمتص
 الغازات المعوية اذا أخذ منه مقدار نصف جرام
 (خُبَّازَى) وتخفف اذا صفي نقيما ووضعت خرقة فيه
 ثم عصرت ووضعت على الورم الصلْب عدة مرات أزالته
 صلابته

(خردل) (حب شجر معروف) مسحوقه اذا أخذت
 منه لُعْمَةٌ صغيرة ووضعت في كوب مملوء نصفه ماء كانت
 قِيُوءاً (مُقَيِّئاً) — وورقه الصناعى الذى فى الصِّدِّلِيَّات ينفع
 فى حالة وجع المفاصل والآلام اذا وضع على ظاهر الجلد فى
 موضع الألم بعد أن يبل بماء فاتر — وينفع فى السكتات الخفية
 اذا وضع على أخمص القدم (مادخل من باطنه فلم يُصَب الارض)
 وكيفية اعداده للاكل أن يتقع مقدار من بذره فى مثله
 من الخل الابيض الجيد خمسة أيام ويحرك مرتين أو ثلاثا
 فى اليوم ، ثم يصفى ويسحق فى هاوون رُخامى أو حجرى

لأنّ الحاسي، ثم يمجن بالخل الذي كان مُتَعَفِيفاً ويوضع في زجاجات
تسد سداً محكماً

(خرشوف) مغذ وسهل الهضم اذا كان ناضجاً
(خَشْنَخَاش) (أبو النوم) مُنَوِّم ومسكن للألم اذا
أغليت رهوسه في الماء وعملت منها كِمَادَات (مكمدات) ،
ولا ينبغي تنويم الاطفال به لانه يضرهم كثيراً
(خَلٌّ) (هو ماحْمُض من عصير العنب وغيره) ينبه القنّاة
الهضمية ويكثر عصيرها ، ويسهل هضم اللحوم والاسماك ،
ويحسن طعم الاغذية ، ويذيب الاجسام الآحيه (الزلايه) ،
ولا يناسب المرضعات ، وهو قابل للتش كثيراً ولذا ينبغي عدم
شراء الرديء منه وهو الذي يباع بثمان بَخْس (ناقص) ،
والعطريّ منه مضاد للعفونة ونافع في التزّين ، والا كثار من
الخل يُبْعِج الدم ولذا ينبغي التوسط في تناوله

(خَوْخْ) مرطب ومغذ ، ويوافق المصابات بالتفّرس (ورم
ووجع في مفاصل الكعبين وأصابع الرجلين) والبول السكري

(خيار) (وهو بالعربية القثد) مبرد والمخل منه (خللت
 الخمر ونحوها من الاشربة تخليلا خمضت وفسدت وخلل
 الخمر جعلها خللاً لازم ومتعد) يساعد على هضم اللحم ،
 والاكثر منه يحدث مغصاً واسهالا لعسر هضمه ، ويؤكل
 بعد ازالة قشره واطرافه جزء من ملح الطعام اليه

(روند) (والاطباء يزدون ألفا فيه بعد الواو) ملين
 لطيف ومخرج للصفراء ، ومقو للجهاز الهضمي ، وطارد للدود
 (رمان) مبرد ومنفذ قليلا وعسر الهضم ، ولذا ينبغي
 الاعتدال منه ، واذا أكل بيزره أحدث امساكا شديدا ولذا
 ينبغي لفظه (رميه)

(روح الكافور) يستعمل في ظاهر الجسم لتسكين الآلام
 المصيبة بذلكها به ، وفي أحوال الصدم بالوقوع ونحوه
(روح النشادر) اذا شم تقع في الانغماء والدثور (دوران
 الرأس) ، ولا ينبغي شمه كثيرا بخافة احداث التهاب المجارى
 التنفسية ، ونافع في الصداع والزكام ، ويكوى به محل لدغ

السَّوَامِ (يُقَالُ لَدَغَتْهُ الْعَقْرَبُ وَلَسَعَتْهُ وَلَدَعَتْهُ النَّارُ أَحْرَقَتْهُ)
 وَالْهَوَامَّ (وَالْهَوَامُّ الْحَيَّاتُ وَكُلُّ ذِي سُمٍّ يَقْتُلُ سُمَّهُ وَأَمَّا
 مَا لَا يَقْتُلُ وَيَسُمُّ فَهُوَ السَّوَامُ مُشَدَّدُ الْمِيمِ لِأَنَّهَا تَسُمُّ وَلَا تَبْلُغُ
 أَنْ تَقْتُلَ مِثْلَ الزُّنْبُورِ وَالْعَقْرَبِ وَالْقَوَامِ أَمْثَالُ الْقَنَافِذِ
 وَالْخَنَافِسِ فَهَذِهِ لَيْسَتْ بِهَوَامٍّ وَلَا سَوَامٍ وَالْوَاحِدَةُ هَامَةٌ
 وَسَامَةٌ وَقَامَةٌ) بَعْدَ شَرْطِ عَمَلِ اللَّسَعِ بِالْمِشْرِطِ — وَيَسْتَعْمَلُ
 فِي أَحْدَاثِ احْمَرَارِ الْجُلْدِ بَدَلِ الْخُرْدِلِ — وَيَسْتَعْمَلُ مِنْ
 الْبَاطِنِ بِمِقْدَارِ خَمْسِ نَقَطٍ إِلَى عَشْرِينَ نَقْطَةً تَدْرِيحًا فِي كُوبِ
 مَاءٍ مُحَلَّى بِالسُّكَّرِ فِي لَدَغِ بَعْضِ الْحَشَرَاتِ كَالزَّنَائِيرِ وَالْعَقَارِبِ
 (زَاجِ أَزْرَقٍ) (سَلَفَاتِ النَّحَاسِ) تَمَسُّ بِهِ حُبُوبُ الرَّمَدِ
 الْحَبِيبِي فِي حَالَةِ صَلَابَتِهَا، وَتَعْمَلُ مِنْهُ قُطْرَةٌ لَهَا بِإِذَابَتِهِ فِي الْمَاءِ
 (زَنْجَبِيلٍ) (جَنْزَبِيلٍ) مِنْهُ وَمِنْهُ وَخَاصَّةً الْهِنْدِيُّ مِنْهُ
 إِذَا سَحَقَ وَأَخَذَتْ مِنْهُ نِصْفَ لُعْمَةٍ صَغِيرَةٍ فِي الصَّبَاحِ وَالْمَسَاءِ
 بَعْدَ إِضَافَةِ قَلِيلٍ مِنَ الْمَسَلِ الْبَيْضِ إِلَيْهِ
 (زَيْتُ الْخُرُوعِ) مُسْهَلٌ

(زيت الزيتون) ملين وصارف للصفراء ، ويفيد ذوات
الحصى والكبدية

(زيت الكافور) اذا دلكت به المفاصل سكن آلامها
(زيت كبد الحوت) يستعمل من الباطن للتغذية والتقوية

والتنوية

(زيت النَفْط) (روح التربينينا) مسكن للمغص اذا أخذ
منه خمس نقط في مقدار طَرَجَهارة (فنجان) ماء

(زيرفون) شرب مغلى ورقه ينفع من يعترين الارق ليلا

(سحاب) مغذ ومنبه ومضاد للاسهال

(سدلس) مبرد ومسهل

(سَمَن) منبه وعطري وطارد للدود

(سَفَرَجَل) مغذ، واذا أكلته مشويا من عندها اسهال تنفعها

(سكر) جسم هاضم لانه يساعد على كثرة افراز

العصير المعدى، ويساعد على هضم المواد الاحية (الزلاية)

الحيوانية والنباتية — ولا ينبغي الاكثار من تناوله وخاصة

الاطفال لانه يحدث عندهم التهابات معدية معويه
(السنا المكّي) مسهل شديد، ونافع للمعدة اذا اخذ منه
مقدار صغير

(الشاهي) (الشاي) مرطب في الصيف كثيرا اذا لم
يضاف اليه السكر واللبن، بل يؤخذ باردا مخففا بالماء — ومنبه
ومعرق اذا اخذ ساخنا — ومدر للبول وقابض
(شَبّ) (حجارة الزاج) قابض شديد، والغرغرة (ترديد
الماء في الحلق) به نافعة في أحوال التهاب الفم والحلق، وذلك
بوضع مقدار جرام منه في كوب ماء — واذا سحق وذر على
الجرح منه قعّ في الغيار

(شطّة) نافعة في الامراض العصبية ومنبهة لعضلات
الامعاء والاكثر منها ضار

(شعير) المقشور منه مبرد ومدر للبول
(شكلاته) غذاء مقو نافع للمعدة والامعاء
(شَمَام) (معرب) مرطب وعسر الهضم، ولذا يلزم

الضعيفات والمُسِنَّات (من كَبُرَتْ سنهن) وقليلات العمل
والمعمودات (من ذَرَبَتْ معدّتهن فلم يَستمرّ ثن ماياً كلته)
الاقلال منه

(شمر) جذره مُشّة ومدرّ للبول وطارده للرياح
(شبيه) أوراقها مقوية ومنبهة ومضادة للحمى وطاردة
للدود اذا اُنْقِعَ منها مقدار أربعة دراهم في كوب ماء مدة
اثنى عشرة ساعة وصفيت وشربت في الصباح
(صبرٌ) (بكسر الباء ولا يُسكن الا في ضرورة الشعر
عُصارة شجر مرٍّ) مُسَهِّلٌ (ولا تستعمله من عندها بأسور)
ونافع للكبد ومزيلٌ للاحتقان (يقال احتقن الدم اجتمع
واحتقن المريض أى احتبس بولُه وحَقَنَه حبسه والمُحَقِّنُ
القميعُ يُحَقِّنُ به والحُقْنَةُ دواءٌ يُحَقِّنُ به المريضُ المُحَقِّنُ وأن
يُعْطَى المريضُ الدواء من أسفله وفي الحديث لا رأى لحاقب
ولا حاقن فالحاقب في الفائط والحاقن في البول) الدموى
المُخَيّ والرثوى

(صمغ عربى) قابضٌ خفيفٌ ونافعٌ للمصدورات (من

يشتكين صدورهن)

(طباطم) نافعٌ للكبد والامعاء ، وفقر الدم لما فيه من

المواد الحديدية ولسهولة هضمه — والنّى يتقى الدم — وينبغى
عدم أكل القشر لمرهضه

(عرق الذهب) مُقَيِّ كَثِيرًا إذا أُخذ مقدار جرام

ونصف أو اثنين — ونافعٌ للصدر إذا أخذ منه مقدار قحّة
أو اثنين

(عرقسوس) نقيمه يفيد المصدورات ، ويلين إذا أخذ

منه مقدار كوب قبل النوم ، وصباحا قبل أن يدخل المعدة
شئ من المأكولات

(عَفَصٌ) ممسك إذا أُغلى منه درهمان في كوب ماء

وأخذت منه لُحْمَةٌ كبيرة كل ساعتين

(عُنَاب) (بضم أوّله) نافعٌ في أحوال الاسهال لانه

قابض بسبب حموضته

(عَنْبٌ) هو أكثر الفواكه فائدة وألذها طعما ، وهو مغذ ومقو ومنق للدم وملين لطيف ، والاسود أفضل من الابيض لاحتوائه على مواد حديدية مقوية ، وكلاهما يكسب الجسم قوة والوجه اشراقا ، ويفيد المصابات بالمرض الآحى (الزلالى) وبالإمساك وفقر الدم والضمف والنحول — وينبئ لفظ (رمى) القشر والبذر والكثير من العنب يحدث ريحا فى المعدة ومغصا ، ويلزم من عندهن تهيج فى أعضاء الهضم أن يقلان منه ، ويجب غسله قبل أكله — وهو يوافق جميع الامزجه

(عنب الذئب) مدر للبول وقابض ومفيد للصحة اذا أخذ بمقدار قليل — ولتخفيف حموضته يذر عليه السكر الناعم (فُجْلٌ) مدر للبول ومُشَهٍّ ولكنه عسر الهضم ، والاكثر منه مضر

(فخم حيوانى) مضاد للعفونة ومزيل للالوان ، واذا أضيف اليه الملح النقى ودلكت به الاسنان نظفها

(فول أخضر) كاللوبياء والفاصولياء

(قثاء) هو كالخيار في خواصه ولكنه أخف منه

(قرع) هو الدُّبَّاء والواحدة دُبَّاءة يوافق ذوات المعدات

الضعيفة لسهولة هضمه

(قرنه) (ضرب من الدار صيني) مَعْرِقَةٌ إذا أُغليت

لُعْقَةٌ منها في مقدار كوب ماء (بعد سحقها) وشربت عند

النوم — وهي نافعة للمعدة والأمعاء ومضادة للسعال

(قرنفل) (ثمر شجرة) منبه ومغذ ومقو للقلب ومضاد

للعفونة إذا سحق وأخذ منه مقدار لُعْقَةٍ صغيره ، وهو من

أفضل الافاويه (أى التوابل وهي جمع لأفواه جمع فوه)

(قصب السكر) مصه ينظف الاسنان ويقويها ويفسل

المعدة ويتق الدم ويدر البول ويلين ويدقى

(قلفونية) مسحوقها يوضع على ظاهر الجلد لقطع النزف

الدموى (يقال نَزَفَ دَمُهَا كَمُنِيَ سَالٌ حَتَّى يُفْرِطَ فهو منزوف

ونزيف)

(كافور) مضاد للتشنج والنفوة ومسكن ومعرق

وطارد للدود

(كافور طيار) يستعمل زمن الوباء بوضعه في ريشة

إوزة وسدها بقطنه ، ثم توضع الريشة في القم بين الشفتين وتمص ، ويستعمل في آلام الرثية (الروماتزم)

(كؤل) (سيرته) قاطع للزف الدموي الموضعي

(كبريت عمود) بكسر الكاف مهيّط للبواسير اذا

سحق ووضع منه ثلاث لُعقات كبيرة في مقدار كوب عسل

أبيض وأخذت منه لُعقة كبيرة عند النوم من القم

(كتان) بفتح الكاف بزره ملين اذا أغلى في الماء ،

ودقيقه تعمل منه كمادات (لبخ)

(كرّاث) مشّة

(كرّوياه) وتقصر (وهي البقّدة بالعرييه) بذورها

نافعة للمعدة وطاردة للرياح ومدرّة للبول ويؤخذ منها من

جرام الى خمسة

(كَرْفَسٌ) نقيعه مدر للبول، وكذا بزره اذا أغلى قليل منه
في مقدار كوب ماء وصفي وشرب منه ثلاث مرات في اليوم،
وهو مفيد جدا للاعصاب والريثية (الروماتزم)

(كَرْبَز) منشط خصوصا الحَمَضِيَّ السَّهْلَ الهضم ،
وتخينُ القشرة عسر الهضم

(كَزْبِرَة) وقد تفتح باؤها وقد تغلب زليها الأولى سينا
من الابازير النافعة وهي بالعربية التَّقْدَه

(كَمْثَرَى) الناضج منها مغذ ومرطب وملين ولا توافق
ضعيفات المعدة (وتسميها عامة الشاميين الإِجَاص وقد تقدم)
(كَمْوَن) طارد للرياح اذا أغلى مقدار لُعْمَة منه كبيرة
في كوب ماء وشربت عند النوم

(كِنا) أعظم مضاد للحُمى، ومقوية وقابضة ونافعة للمعدة
(لُبَان) (بضم أوله) قابض ومضاد للسعال اذا انْفَعَتْ
منه وَقِيَّةٌ (بضم الواو وفتح الياء المشددة) في مقدار كوب
ماء ساعة وشربت منه بعد تصفيته لعقة كبيرة كل ساعة

(لوبياء) عسر الهضم لاحتوائه على مادة مغذية كثيرا
والاخضر أفضل من الجاف ومثله الفصولياء والقول الاخضر
والبسلي

(لَيْمُون) القليل منه يساعد على الهضم ، وينبه شهوة
الطعام ، والكثير ضده ، وعُصارته (بالضم ماسال من العصر)
مضادة للحمي كالكيينا

(مُر) يستعمل من الباطن بمقدار عشرين (سنتي جرام)
الى جرامين ليكون مقويا وهاضوما ، ويحدث في العضلات
شدة وقوة وصلابة ، ويلين اذا أخذ منه مقدار خمسة كل ليلة
(مِشْمِش) الناضج منه صحي ، ولكن فيه حمضا يصف
المعدة ويحدث الاسهال والارتخاء

(مُذَات) مغذ ومقو

(مقدونس) مساعد على هضم الاطعمة ، ومقو للمعدة ،
وجذوره منبهة ومشهية

(مِلْح) يذكر ويؤث غذاء وتابل ، ويساعد على كثرة

افراز العصير الممدى والاعاب فيسهل الهضم ، وهو ضرورى للدم لانه يحفظ الكرات الدموية الحمراء ، ويساعد على هضم المواد النشوية والدهسه — والدمُ والموادُ الفسروفية والمظام والعضلات لا ينتظم تركيبها من غير أن يصل لها مقدار مناسب من ملح الطعام وهو من عشرة جرُم (جرامات) الى عشرين في اليوم — وكثرته تحرك العطش وتضعف الجسم لكثرة شرب الماء — والماء المضاف اليه الملح اذا رش على وجهه من أغمى عليه بسبب صدمة قوية أفاق — واذا أذيب قليل منه في ماء ساخن وشرب أحدث القيء ، ولذلك يُعتمد عليه في احداث القيء عند تناول شيء سام — واذا سخن قليل منه في كيس على النار ووضع على الجبهة أو القفا أزال ألم الصداع — واذا أذيب قليل منه في ماء فاتر وفتحت فيه العيون التي تعبت من كثرة العمل زال التعب — وغسل الرأس آونة بالماء المضاف اليه قليل من الملح يمنع سقوط الشعر — واذا أضيف مقدار كثير منه الى ماء الاستحمام أفاد كالأستحمام في ماء البحر —

ورشه على البُسْط قبل كنسها يمنع صعود الفُبار ويساعد على
تنظيفها وزهوها — وإذا فركت الاواني الفضية المُبَقَّعة
(المُبَقَّعُ ما خالف لونه لون ما جاوره والبَقْعُ والبُقْعَةُ تخالف
اللون) بالبيض بمخرقة بَلَّتْ وغمست في الملح أزيل ما بها ، وذره
على الفراء (جمع فَرَو) والمنسوجات الصوفية يمنع عنها العُثَّ
(جمع عُثَّة) ، وإذا اعتاد الانسان شرب نصف كأس ماء
أذيب فيه نصف لُعقة صغيرة من الملح كل يوم أثناء فراغ
المعدة وعمل على زيادة هذا المقدار تدريجاً الى لُعقة صغيرة في
كأس ماء ونظم أوقات تناول الطعام السهل الهضم شتى من سوء
الهضم في بضعة أيام — ويفيد في قطع النزف بعد قلع الاسنان
إذا وضعت حصاة منه موضع السن المقلوعه — ولحفظه من
الرطوبة يضاف اليه مقدار عشرة في المائة من النَّشَا المسحوق
جيداً ويمزج به ويحفظ في محل جاف

(مِلْح انجلىزى) مُسَهِّلٌ ولا تستعمله الحوامل ، وكيفية
استعماله أن يؤتى منه بالمقدار المناسب لسن من تريد

تناوله من الصَّيْدَلِيَّةِ، ثم يذاب في نصف كوب ماء فاتر ويشرب
 (قَرَّ الماء سَكَنَ حَرُّهُ فهو فاتر) — وينبغي عدم تناول
 الماء بعد شربه لأن ذلك يحول بينه وبين تنقية الدم، ولذا
 لا يشرب الا بعد أن ينظف الحادُورُ (الشُّرْبَةُ) الامعاء ويخرج
 جميع ما بها

(ملوخية) منقية للدم ومقوية له ومُريِّحة للاغصاب،
 وملينة للامعاء، ولذا ينبغي للضعيفات ومن عندهن فقر دم
 أن يكثرن من تناولها، ويحسن أن تأكلها مع لحم الدجاج
 قويات المعدة، وأما ضعيفاتها فيأكلنها من غير لحم بعد طبخها
 (مَوْزٌ) مغذ ومُنَشِّط ومقو للاعصاب ومنق للدماع —
 وهو من أفضل المقويات للضعيفات اذا أكلته مطبوخاً أو
 صنعن من دقيقه حساء (شُرْبُهُ) — وهو من أكثر
 الفواكه غذاء

(نَقْلٌ) (بفتح النون) كل أنواعه عسرة الهضم
 لاحتوائها على المادة الدهنية — والقليل منها لا ضرر فيه —

وأخفها اللوز لانه مفذ ومنق للدم — ولا ينبغي اعطاؤها
للأطفال قبل الاكل ، فان الاكل بعد تناولها يحدث عسر
هضم وتخمّ

(هِنْدَبَا) (بكسر الهاء وفتح الدال والواحدة هِنْدَبَاءَه)
هى (الشكوريه) منقية للدم ومقوية للمعدة ومغذية وملينة
ومنومة ومبردة للجسم ومسكنة

(وَزْد) (الورد من كل شجرة تؤزها وغلب على
الحوجم) نقيع الاحمر الجاف منه قابض وعطري ، وكذا مرّ باه
(يذسون) بزوره مسكنة ومخرجة للرياح وخاصة
رياح الاطفال — ويؤخذ منه من درهمين الى أربعة ،
ويستعمل مسهلاً لايخراج أسنان الاطفال اذا أغليت منه
ثلاث أوقيات في مقدار كوب ماء وصفيت وأخذت منه
لعقة صغيرة كل ساعة

﴿ الماء ﴾

القَرَّاح الذى لا يشوبه شئ — الأجاج المنح المرّ

ومثل الطعام في احتياج الانسان اليه لبقاء حياته الماء الذي
يسهل هضم الاطعمه — وأحسنه العذب القراح ، ولذا ينبغي
ألا تهمل الفتاة من أمره شيئا، وأن تحفظه من كل ما يفسده ،
فإن اهماله يحدث مضار كثيرة منها الحمى التيفودية ، والبول
الدموى (بلهرسيا) ، والميضة (الكلرا)

وأسباب فساد الماء كثيرة منها

(١) أن يكون مختلطا بمواد معدنية أو ترابية أو حيوانية
أو نباتية ، ويعرف ذلك بتغير طعمه أو لونه أو رائحته .

(٢) قرب البئر التي يستقى منها أو النهر أو اثناء الماء
من المراحض أو البلايع ونحوهما ، لأن المواد السامة تصل
اليها منها بواسطة مسام الارض — والبخار الضار الصاعد منها
ينقله اليها الهواء — وقد ينتقل البعوض من المراحض الى الماء
ويبيض فيه فيحدث للشاربات أمراضا كثيرة — والبخار
الضاعد من المراحض متى ذاب في الماء صيره عسرا الهضم
ضارا بالجسم

(٣) كون الماء أجاجا ، وعلامته ألا يذيب الصابون ،

وَأَلَا يَنْضِجُ الْبَقُولَ

(الْقَرَّاحُ مِنَ الْمَاءِ مَا خَلَصَ وَصَفًا — الزُّلَالُ كَغَرَابِ
السَّرِيعِ الْمَرِّ فِي الْخَلْقِ الْمَذْبُ الصَّافِي السَّهْلُ السَّلْسُ — الْحُبُّ
مَحْمُولَةُ الزَّرِيرِ (حَمَالَتُهُ) وَأَصْلُهُ الْخَشَبَاتُ الْأَرْبَعُ الَّتِي تَوْضَعُ
عَلَيْهَا الْجَرَّةُ ذَاتُ الْعُرْوَتَيْنِ وَالْكَرَامَةُ الْغِطَاءُ الَّذِي يَوْضَعُ فَوْقَ
تِلْكَ الْجَرَّةِ مِنْ خَشَبٍ أَوْ خَزَفٍ — الْقِلَالُ وَاحِدَتَهَا قُلَّةٌ وَهِيَ
الْكُوْزُ الصَّغِيرُ ثُمَّ خَصَّصَهَا لِالِاسْتِعْمَالِ بِأَنَاءِ الشَّرْبِ الْمَعْرُوفِ —
الْحَنَامُ الرُّوَاقِدُ الْخَضِرُ وَهِيَ الزَّرْفُ بِاللَّامِ وَالْفَاءِ (الْمُوَاجِيرُ) —
السِّقَايَةُ بِالضَّمِّ وَالْكَسْرِ مَوْضِعُ الْمَاءِ (الْمَزِيرَةُ) — الزَّرِيرُ
أَصْلُهُ الدَّنُّ وَخَصَّصَهُ الْعَرَفُ بِالْأَنَاءِ الْمَعْرُوفِ الْآنَ — الصَّبَابَةُ
بَقِيَّةُ الْمَاءِ فِي الْإِنَاءِ — الْجَدْوَلُ النُّهْرُ الصَّغِيرُ — الرَّاشِحُ (الْفَلَتَرُ) —
الْفَدَامُ مَا يُنْسَجُ بِهِ بَعْدَ السَّقْيِ (فَوَطَّةٌ صَغِيرَةٌ)

ولهذه الاسباب يجب أن يزال ما امتزج به ، وأن يصفى
حتى يصير قراحا زلالا باحدى الطرق الآتية

(١) اغلاؤه حتى تموت الجراثيم المرضية التي فيه ،
وتتبع هذه الطريقة عند انتشار الوباء لامائة جراثيمها

(٢) تصفيته بأحد الرواشح كراشع ابركفلر أو باستور
أو شوقى — أو حفر آبار بالقرب من شواطئ الانهار والجداول
للاستقاء منها — أو تصفيته بالازيار المعروفه ، غير أنها غير
مفيدة كثيرا كغيرها — ويجب أن توضع الازيار في سقاية
بعيدة من المراحيض ونحوها مما تهبُّ منه الروائح الكريهة
التي قد تذوب في الماء فتجعله عسر الهضم ، وبعيدة مما يكون مأوى
للمعوض الذي ينتقل الى الازيار ونحوها ويبيض فيها فيحدث
للشربات أمراضا كثيرة — ويجب تمهدها بالغسل من
الباطن والظاهر كل أسبوع مره — وتوضع فوق الحب
الذي يجب تمهده بالنظافه ، وتُغَطَّى بالكرامه — ولا بد من
أن يكون لكل اناء من آنية الشرب غطاء على قدر قُوَّته
حتى لا تدخل فيه الاتربة والبخار السام والجراثيم المرضيه —
وتوضع الحناتم التي يسقط فيها الماء المصفى داخل الحب

ذى الباب الذى يُغلق ولا يفتح الا عند الحاجة ، وتغلى بمصفاه — ويجب غسل القِلَال والحَنَام كل يوم — ولا ينبغي شرب صُبَابَة ماء شربه أخرى — وبعد الشرب يمسح الفم بالقدام مَلَوْنَة ملطّخه — السِّقَاء القَرِيبة تكون للماء — الكُوب كوز لا عُرْوَة له والجمع أَكْوَاب — القَدَح ما يُشْرَب فيه — القَارُورَة ما قرّ فيها الشراب من الزُّجاج — الآجِن الماء المتغير الطعم واللون — يَجْرُجِرُ يُجْدِر

ويجب أن يحتوى الماء المشروب على مقادير متوسطة من الاملاح ، لازائدة كما فى ماء البحار ، ولا ناقصة كما فى ماء الامطار — وأن يتخلله الهواء ليكون سهل الهضم ، ولهذا لا ينبغي شرب ماء الثلج الذائب لعدم احتوائه على الهواء الكافى ، كما لا ينبغي شرب الماء الذى أُذِيت فيه قطع الثلج لتبريده — وفى زمن الصيف لا بأس بوضع قطع ثلجية حول اناء الماء ليترد قليلا ، فان كثرة برودته مضره ، وأن يكون عذبا طيب المجرى والمنبع سريع الحركة والجرى وألا يكون آجنا

ولا ينبغي القبض على آنية الشرب بأيدي ملوثة بالآوساخ، كما لا ينبغي الشرب بغير الكؤوب، لانه صلى الله عليه وسلم نهى عن اختناث الاسقيه — وهو الشرب من أفواهها — وعن ابن عباس رضى الله عنه أنه صلى الله عليه وسلم نهى عن أن يشرب من فم السيّقاء، وكل ذلك ليتحقق الشارب نقاء الماء ولكي لا يلوث الاناء الكبير الذى يمسر غسله عقب كل شربه — وقد روى أنه صلى الله عليه وسلم كان له قدح قوارير يشرب فيه — ولا ينبغي التنفس فى الاناء لقوله صلى الله عليه وسلم اذا شرب أحدكم فلا يتنفس فى الاناء — ولا ينبغي الشرب فى آنية الذهب والفضة لقوله صلى الله عليه وسلم لا تشربوا فى آنية الذهب والفضة ولا تأكلوا فى صحافها — وقوله الذى يشرب فى اناء الذهب والفضة انما يجر جر فى بطنه نار جهنم — ولتبريد الماء يوضع فى قلال غير مطلية بأى طلاء وتلف بمخرق مبتلة وتعلق فى مهب الهواء، واذا ترجّجت (تذبذبت) أسرع البرودة الى الماء

﴿ طريقة معرفة الجيد من الاشياء ﴾

أحمر قاتئ شديد الحمرة — المُرْوَةُ لِينٌ فِي صَلَابِهِ —
 الْمُبَكَّتْزُ الْمُتَقَبِّضُ الْيَابِسُ — رَنْ يَرِنْ دِنِنَا صَوْتٌ —
 الْبُورِيُّ نَوْعٌ مِنْ أَنْوَاعِ السَّمَكِ مَنْسُوبٌ إِلَى بَلَدَةٍ بِمِصْرَ
 تَسْمَى الْبُورَهُ — الطَّازَجُ (الطَّازَهُ) — وَبَصَ يَبِصُ وَنَصَا
 وَوَيْصَا يَلَعُ — الْمَغْشُوشُ غَيْرُ الْخَالِصِ

(اللحم) علامة الجيد منه أن يكون أحمر قاتئاً ، ذا
 مقاومة عند اللمس ، لينا قليلاً ذا مرونة ، لا تتخلف عن
 عصره عصاره ، ولا تشم منه رائحة كريهة ، ولا تُحَسُّ
 فيه برودة ولا رطوبة ، وأن يكون مُكْتَزّاً ، وألا يكون
 مصفراً لان ذلك يدل على مرض الحيوان الذي أخذ منه ،
 وأن يكون ظاهره جافاً

الْخَيْشُومُ مِنَ الْإِنْفِ مَافُوقَ مُقَدِّمَتِهِ مِنَ الْقَصَبَةِ وَمَا
 تَحْتَهَا مِنْ خَشَائِمِ الرَّأْسِ أَيْ مَارِقَ مِنَ الْفَرَاضِيفِ الَّتِي فِي

الخليشوم والغرضوف الغضروف وهو كل عظم رقيق يؤكل

(السمك) علامة الجيد منه أن تكون عينه ممتلئة لامعة ،
وأن يكون لون خياشيمه أحمر صافيا ، وأن يكون جسمه صلبا
جامدا مكثرا اللحم حسن الرائحة ، ضخما عريضا بالنسبة
لطوله ، وألا يكون كبيرا — والسمك من أفضل الاطعمة ،
لانه مفيد للجسم والدماع — وذو اللحم الابيض منه كالبوربي
سهل الهضم لان دهنه متجمع في الكبد — والدُّهْنَى كَشْعْبَانِ
الماء عسر الهضم لكثرة دهنه المتخلل جميع الانسجة

(البيض) يعرف جيده بتعريضه للنور والنظر اليه ،
فاذا كان منظره الداخلى شفافا غير مبقع كان طازجا — أو
يذاب ١٢٠ جراما من ملح الطعام فى لتر ماء ويوضع البيض
واحدة بعد واحدة فيه ، فما سقط منه فى القاع يكون بيض
يومه ، وما طفا على السطح يكون قد مضى عليه أكثر من
ثلاثة أيام ، وما كان بين ذلك يكون قد مضى عليه أقل من
ثلاثة أيام

(الابن) اذا كان مغشوشا بالنشأ أو الدقيق فان لونه
يصير أزرق أو أحمر اذا أضيف اليه ماء يحتوى على قليل من
اليود — وقبل شرائه يوضع فيه طرف ابرة فان علق به شيء
منه دل ذلك على أنه لم يوضع عليه ماء

حَلَّتْ الشَّيْءُ يَحْلِكُ بالضم اشتد سواده — طفا الشيء
فوق غيره علا — الاقتم والقائم الذى علقه القئمة وهى
اللون الأغبر — فحصت عن الشيء استقصيت فى البحث عنه

(البن المسحوق) يفش كثيرا باضافة جذر الهندبا البرية
اليه ، فانه يخلص ويدق ويضاف اليه مسحوق البن ، ويعرف
المغشوش برائحته ولونه ، فان القهوة التى تعمل منه تكون حالكة
السواد ، ومسحوق الهندبا يرسب حالا فى الماء ، ويكسب
الماء لونا قائما — أما مسحوق البن فيطفو على وجه الماء مدة
ولا يكسب الماء لونا ما قبل اغلائه — ويفش البن أيضا بمسحوق
البر والشعير والحصى والبلاوط وتفتح الارض وغيرها اذا
حُمِصَتْ وسحقت

(العسل) يتميز العسل الصناعى من عسل النحل الطبيعى بوضع مقدار لُعقتين من العسل المراد الفحص عن حقيقته فى زجاجة ، ويضاف اليه ست لُعقات من الكحول ، وترج رجا عنيفا ، ثم تترك برهة ، فاذا رسب فى قاع الزجاجة شئ أبيض كان العسل صناعيا ، والا كان طبيعيا غير ممزوج بشئ — وقد يضاف الى العسل الابيض النشا أو دقيق الحنطة أو الرمل أو الطباشير لزيادة مقدار وزنه ، ولمعرفة ذلك يسخن ، فان تجمد كان ذلك دليلا على أنه أضيف اليه شئ ، والادل ذلك على أنه خال من الاجسام الغريبة ، لان الحرارة تذيبه وتجعله سائلا — واذا أذيب قليل منه فى ماء بارد وابيض لون الماء دل ذلك على أن العسل ممزوج بدقيق ، واذا سخن تخلف عنه راسب صمغى — وبهاتين الطريقتين يعلم ان كان مضافا اليه طباشير أو رمل أو غير مضاف اليه شئ منهما

(الكحول) (السبرته) لمعرفة الجيد منه (وهو الذى لم

يُضَفُّ إِلَيْهِ الْمَاءُ) يَوْضَعُ قَلِيلٌ مِنْهُ فِي طَبَقٍ وَيَحْرَقُ ، فَإِذَا تَخَلَّفَ عَنْهُ بَعْضُ الرُّطُوبَةِ كَانَ مَمْزُوجًا بِمَاءٍ ، وَإِذَا احْتَرَقَ كُلُّهُ كَانَ غَيْرَ مَمْزُوجٍ بِهِ ، أَوْ كَانَ مَا بِهِ مِنْهُ قَلِيلٌ

(الرُّزُّ) وَيُقَالُ لَهُ الْأُرْزُّ عِلَامَةُ الْجَيِّدِ مِنْهُ أَنْ يَكُونَ جَافًا نَقِيًّا غَيْرَ مَخْلُوطٍ بِالْتُّرَابِ أَوْ مَا يَشْبَهُهُ ، وَأَنْ تَكُونَ كُلُّ حَبُوبِهِ مَجْرَدَةً مِنْ غُلَافِهَا وَسَمِينَةً وَمَشَابِهَا بِبَعْضِهَا بَعْضًا فِي الْحَجْمِ وَالشَّكْلِ ، وَأَكْثَرُهُ انْتِفَاقًا بَعْدَ طَبْخِهِ أَكْثَرُهُ جَوْدَةً — وَهُوَ قَلِيلُ الْفَسَادِ بِنَفْسِهِ ، وَلَا يَفْسُدُهُ غَالِبًا إِلَّا دِيدَانُ تَأْتِيهِ وَتَعْمِيشٌ فِيهِ — وَيَجِبُ خَزَنُهُ فِي أَمَاكِنٍ مَرْتَفَعَةٍ عَنِ الْأَرْضِ ، مُتَجَدِّدَةِ الْهَوَاءِ — وَيُنْذَرُ (يَنْقُ فِي الرِّيحِ بِالْمِئْذَرِ وَهِيَ خَشَبِيَّةٌ ذَاتُ أَطْرَافٍ يُنْذَرُ بِهَا الطَّعَامُ وَتُنْقَى بِهَا الْأَكْدَاسُ الْعُرْمُ) جَمْعُ كُدْسٍ بِالضَّمِّ) كُلُّ حِينٍ مُنَاسِبٍ

(الْبَزُورُ) (الْقُطْنُ وَالْبُرُّ وَالشَّعِيرُ وَالذَّرَّةُ وَنَحْوُهَا) عِلَامَةُ جَوْدَتِهَا أَنْ تَكُونَ صَحِيحَةً خَالِيَةً مِنَ النُّقُوبِ ، لِأَنَّهَا إِنْ كَانَتْ

مشقوبة لاتصلح للزروع والغذاء ، خللواها من اللب الذي أكلته الحشرات وأبقت القشره — وأن تكون ثقيلة الوزن ، كبيرة الحجم ، غير ضامره ، وغير مغلوثة : وهى التى يكون فيها المدر (قطع الطين) والزؤان (ماخالط البز) : وأن تكون متناسبة فى الشكل واللون والحجم والوزن — وقبل بذرها يجب أن تغربل وتطرح الخشارة والبزور الغريبة والصغيرة ، والخشارة الردىء من كل شىء وما لالب له من الشعر ونحوه

(السمن) اذا كان السمن مخلوطا بزيت المارجرين وأخذ عشرون نقطة منه وأضيف إليها ثلاثون نقطة من الكحول الذى درجة نقاوته مائة وهو الخالى من الماء (وبىاع فى الصيدليات) ، فان ذاب على درجة حرارة لا تزيد على ٥٥ بمقياس سنتجراد دل ذلك على أن السمن خال من المارجرين ، واذا كان مغشوشا بالشحم أو الدهن أو نخاع العظام فيعرف ذلك بطعمه ورائحته — واذا سلى السمن ووضعت فيه وهو سخن كثيرا قطعة لحم وقليت فى مدة دقيقة كان خاليا من

الْكُوكُوز والشحم والدهن ونخاع المظام ، واذا وضع عليه وهو
سُخْنٌ كَثِيرًا دَقِيقَ الْبَرِّ فَتُقْلِي عَقِبَ وَضْعِهِ دَلْ ذَلِكَ عَلَى أَنَّهُ
خَالٌ مِنَ الْكُوكُوزِ (دهن جوز الهند) والا فلا

(الشاهي) (الشاي) لمعرفة النقي منه يوضع قليل منه في
كوب ويصب عليه الماء ويحرك فإذا كان نقيًا لا يتلون الماء
الا قليلا

(الصابون) يعرف الجيد منه بنعومته ونقاوته (نظافته)
وعدم وجود مواد قلوية فيه

(الزنجبيل) أجوده الطرى السالم من السوس والعفونة،
وهو قابل للتغير بسرعة، ولحفظه من السوس يخلط به القليل
(القرصة) أجودها ما كان قطعاً كباراً وكانت رائحته حسنة—

وهي قابلة للتغير بسرعة فيصير طعمها مرًا—ومثلها التمر الهندي
(التمر الهندي) أجوده الأحمر الخالي من العفونة
(المرارة والقبض) النقي من اللب

(اللبن) أجوده ما خلا من التراب الملتصق به ومن

الحصى ، وكان أبيض مائلا الى الخضره — ومثله المصنطكاه
(بالفتح والضم ويمد في الفتح فقط)

(الْقَلْبُ) أجوده الخالى من التراب والحصى السالم من
الاحتراق والعفونه

(الْقَرَنُ) أحسنه السالم من العفونه والنداوة المفربل
القوى الرائحه

(الْبُورُ) مثل الْقَرَنُ

(الزعفران) أجوده الحديث العهد الحسن اللون السالم
من البياض والتغير والرمل والنداوة (الندى والبلل) الكثيره
(السنبُل) أجوده الخالى من التراب السالم من العفونه
(العود) أجوده ذو اللون المائل الى السواد

(الكافور) أجوده ماحلا مذاقه وخف وحسن ريحه

(العقيق) أحسنه الاحمر القاني الحسن الوبيص والاشراق

(المرجان) أحسنه ماغلظ وعظم

(الفيروزج) أحسنه ماصلب وحسنت مائتته

(الزُّمُرُودُ) أحسنه ما أشبه لونَ خضرته الكبيرِ

من الذُّباب

(الياقوت) أحسن أجناسه الأحمر القاني ثم يتلوّه الأحمر

المشرق اللون

(الدر) أحسنه المستدير الشكل من جميع جهاته النقي

اللون الحسن الوبص والاشراق

(الماس) اذا أردت أن تعرف الحقيق منه فضعي إصبعك

وراء قطعة الماس وانظري إليها بواسطة قطعة من البلور النقي

فإن ظهرت لك مسام جلد إصبعك كان الماس غير حقيقى والا

كان حقيقيا — أو اغرزي ورقة بآرة غليظة ثم أخرجيها وضعي

قطعة الماس امام عينيك وضعي الثقب في مقابلتها وانظري

إليها فإن تراءى لك الثقب على ما هو عليه كان حقيقيا وان

تراءى لك كثنيتين كان غير حقيقى

(المنسوجات الحريرية والصوفية) لمعرفة المفشوش منها

تغسل القطعة المنسوجة سواء اكانت من الحرير أم الصوف ،

ثم تحرق الفتلة في لهب الشمع ، فان كانت من الحرير أو
الصوف تحترق ببطء ويتخاف عنها بقايا خميه ، وتنتشر رائحة
كالرائحة المحدثه من احراق الريش — وأما فتلة القطن فتحترق
بسرعة ولا تنتشر منها رائحة ولا تبقى لها فضلات خميه

(الدقيق) اذا كان الدقيق أبيض وفيه شيء من الصفرة
فهو جيد — واذا كان أبيض ضاربا الى الزرقة فهو غير جيد ،
وخاصة ما كان فيه مواد صغيرة سوداء — ثم اذا قبضت
(قبضة يقبضه تناوله بأطراف أصابعه كقبضة وذلك المتناول
القبضة بالفتح والضم) منه قبضة بين إصبعيك وبللتها وعجتها
ووجدتها ذات مرونة (لين في صلابة) لا تلصق بأصابعك
فهو جيد — واذا وجدتها تلصق بأصابعك وهي غير مرنة
فهو غير جيد — واذا قبضت قبضة من الدقيق بيدك وضغطتها
جيدا وتركتها وبقيت على شكلها فهو جيد ، واذا تفتت حالا
فهو غير جيد

﴿ حفظ الأشياء ﴾

صَمَّ الْقَارُورَةَ سَدَّهَا — سَلَا السَّمْنَ مِنْ بَابِ قَطَعَ طَبَخَهُ —
 بَلَّهْ نَدَاهُ وَبَابُهُ رَدٌّ وَبَلَّهْ شُدَّ لِلْمِبَالَةِ فَابْتَلَّ — النَّحْيُ وَعَاءُ
 السَّمْنِ — أَسَاحَ الْمَاءُ أَجْزَاهُ — جَمَدَ الْمَاءُ وَكُلُّ سَائِلٍ كُنْصَرُ
 وَكُرْمٌ جَمَدًا وَجُمُودًا ضِدَّ ذَابَ — تَنُّ الشَّيْءِ مِنْ بَابِ سَهَلَ
 وَظَرْفٌ وَتَنَّنَا أَيْضًا وَأَتَنَ فَهُوَ مُنَنٌ — خَثَرَ اللَّابَنُ وَيَثَلثُ
 خَثَرًا وَخَثُورًا وَخَثُورَةً وَخَثَارَةً غُلْظَ وَأَخْثَرَهُ وَخَثَرَهُ وَخَثَارَتَهُ
 بَقِيَّةُ مَا خَثَرَ مِنْهُ

(اللبن) لحفظه يوضع في قَيْنَةٍ مِنَ الزَّجَاجِ الْخَضِرِ،
 ثُمَّ تُصَمُّ بِصِمَامٍ عَحْكَمٍ، وَتَوْضَعُ فِي الْمَاءِ الْمَغْلِيِّ مَدَّةَ ثَلَاثِ سَاعَةٍ —
 أَوْ يَوْضَعُ فِي قَيْنَاتٍ تَسُدُّ سِدًّا عَحْكَمًا، وَتَلْفُ عَلَيْهَا خُرْقَةٌ
 مَبْلَلَةٌ بِالْمَاءِ، وَتَوْضَعُ فِي مَكَانٍ رَطْبٍ بَعِيدٍ عَنِ الْكَرْبُوبِ
 وَاللَّيْقَةِ وَالْبَصْلِ وَالثُّومِ وَنَحْوِهَا خَافَةَ أَنْ يَتَرَوَّحَ (تَرَوَّحَ الشَّيْءُ
 أَخْذَرِيحٌ غَيْرُهُ لِقُرْبِهِ مِنْهُ) لِأَنَّهُ فِيهِ قَبُولٌ لَا كِتْسَابٌ رَائِحَةٌ

ماجاوره من الاشياء ، أو يضاف اليه قليل من البورق —
 وإذا اشتد الحر وأريد حفظه من الحموضة يضاف اليه قليل من
 ثلثي كربونات الصودا ، وذلك باذابة درهم منه في قليل من
 اللبن ، واطافة هذا اللبن الى ثلاثين رطلا منه فيحفظ من
 الاختار مدة طويله ، أو توضع فيه أوراق الفجل البري

(السمن) اذا سلى الزبد ووضع في نحيه وهو شديد
 السخونة بعد اضافة وقيّة من حامض الساليسليك الى كل نحى
 (صفيحة) ثم سدّ سداً محكماً حفظ أكثر من سنه

(الزبد) لحفظه يذاب قليل من السكر في الماء ، ثم
 يُسخن قليلاً ويدهن به سطح الزبد بمحسّة ناعمه ، فالماء
 السخن يُسبّح طبقة رقيقة من الزبد تختلط بالماء المحلى ،
 وحينما يجمد الزبد ثانياً تكون طبقة جديدة صلبة لاحتوائها
 على ذرات السكر تحفظ الزبد وتكسوه منظرًا حسناً — أو
 يلفّ الزبد في منسوج أبيض شديد النظافة مُندى بالخل ،

ويوضع في محل رطب متجدد الهواء ، وتعاد تندية المنسوج
كل ثمانية أيام

(الجبن) لحفظه من الدود يحرق عظم حيوان من
الحيوانات التي تؤكل كالبقر ويسحق ، ثم يذر المسحوق
حوالي (حَوْلَ) قطعة الجبن وفوقها وتحتها ، فان الذباب الذي
يحدث الدود في الجبن لا يقرب منه — ويجب قبل تناوله
إزالة طبقة المسحوق

(الاطعمة) الكدادة ما يبقى في أسفل القدور والصيّدان
(الحل) من الطعام — هَرَأَ اللَّحْمُ أَنْضَجَهُ كَهَرَأَ وَأَهْرَأَ
وقد تهرأ — الطَّمْرُ الدَّفْنُ وبابه نصر — الفُضَالَةُ الفضلة وهي
البقية — غَطَسَهُ في الماء يَغْطِسه بالكسر وغطَّسه غَمَسه فيه —
الوَطْبُ وعاء اللبن وجمعه أوطاب ووطاب وأوطب

الحم يُنِنُ والاطعمة تفسد من عدم النظافة ، فاذا كان
بقص اللحم فضالة لحم مُشَيْنٍ ووضع عليها لحم جيد أنن
لأن جراثيم الفساد تنقل من تلك الفضالات اليه

وتنتشر فيه انتشار جراثيم الاختمار في المعجين — وإذا كان
 بوطيب اللبن خُثارة لبن قديم فإنها تُخثَرُ الجديد — وإذا كان
 بصيدانِ الطعام كدادة طعام قديم متغير ووضع فيها طعام آخر
 سرى الفساد إليه مسرعا — وإذا كان بين التفاح أو الرمان
 أو البرتقال أو الكمثرى ونحوها ثمرة مُتَهَرِّثة انتقل الفساد
 منها إلى ما جاورها — ومن أسهل وسائل حفظ الاطعمة
 تسليط الحرارة الكثيرة عليها بإيقاد النار تحتها لامائة جرام
 الفساد — ومتى بردت وعرضت للهواء أو وضعت في آنية
 مملوءة بأطعمة فاسدة أسرع إليها الفساد

(اللحم) لحفظه يقطع الثلج قطعاً صغيره ، ويضاف إليها
 مقدارها من ملح الطعام الخشن ، ويُطْمَرُ فيهما اللحم ، أو يوضع
 في الملح فقط ، أو يقدد ، أو يُطْمَرُ في مسحوق السكر ، أو يغمس
 في الحليب المنزوعة قشدة أو في اللبن الحامض ويوضع في
 محل متجدد الهواء لا تدخله الشمس ، ومتى أريد استعماله ينسل —
 والجو البارد والهواء المعتدل والمكان الجاف المتجدد الهواء

تساعد على حفظ اللحوم المذبوحة حديثاً مدة خمسة أيام
 (الطيور) لحفظها تُسَمَطُ (تُنظَّفُ من الشعر بالماء الحار)
 ثم تنزع امعاؤها ، وينظف ظاهرها وباطنها ، ثم تُطْمَرُ في
 مسحوق فحم الخشب

(الاسماك) لحفظها ينزع قشرها بتفطيسها في الماء المغلي
 مدة دقيقة ، ثم يزال بسكين ، وتخرج امعاؤها وينظف
 جوفها ويمحى بمسحوق خشن من فحم الخشب ، أو توضع في
 الملح أو التلج

(الاثمار) الاثمار ذات القشر كالليمون والبرتقال يعروها
 الفساد بسبب الرطوبة ، فلوفايتها منها يؤخذ مقدار من الرمل
 الناعم النظيف ، ويجفف على النار ، وتقرش طبقة منه في
 صندوق من خشب ، وتلف كل ثمرة على حذتها بقطعة من
 الورق ، وتوضع فيه الاثمار من غير أن يمس بعضها بعضاً ، ثم
 يوضع فوق الثمار طبقة رملية سمكها خمسة سنتيمترات ،
 وهكذا الى أن يمتلئ الصندوق ، ثم يوضع في محل جاف —

ولحفظ الليمون أو البرتقال نحو أسبوعين يغمس في الماء كل يوم نحو ساعه ، ويخرج ويحفظ في مكان رطب — أو يوضع في طين وعند ارادة استعماله يغسل — ولحفظ عصير الليمون يؤخذ الليمون ويقطع ويعصر، وتصفي العصاره ، ويضاف الى كل ثلثائة جرام منها خمسة وعشرون جراما من زبد الطراير، وتترك ثلاثة أيام ، وتحرك كثيرا ، ثم تصفى ثانية وتوضع في زجاجات صغيرة يصب في كل منها قليل من أجود أنواع زيت الزيتون ، ثم تسد القنينات سدا محكما ، ويوضع على صمامها الشمع الاحمر ، وعند الحاجة الى العصير تفتح القنينة من غير هز ، وينزع الزيت الطافي على وجه العصير — ولحفظ جميع الفواكه الرطبة توضع في عسل النحل النقي — ولحفظ العنب يوضع بعد قطفه ناضجا وسليما من الفساد مدة بضع دقائق في الماء المغلى ، أو في الماء المزوج به رماد الخشب ، ثم يخرج ويلقى على عمود من الخشب موضوع وضعا أفقيا — أو ترص القطوف بعضها بجانب بعض وتبقى معرضة للشمس

ثلاثة أيام، وبعد ذلك توضع في الشكائنك (السبتات)، ويبعث بها لجهات أخرى ، وأسهل طريقة لحفظ الثمار تجفيفها (كالزبيب والتين اليابس)

(السكر) اذا أبعد عن الرطوبة والفأر بقي مدة طويلة، ومما تنبني مراعاته من الوجهة الاقتصادية شراء الناعم منه أو المصنوع على هيئة مربعات حتى لا يتطاير (يتفرق) كثير منه عند رَضِهِ (كسره) بِالْمِرَضَّة (الشاكوش)

(الدقيق) تزال عنه النخالة بنخله ، ويضاف اليه الملح المسحوق ، ثم يوضع في جُوالِق (شوال) — وفي البلاد القريبة من البحار يضره الملح

(الشاهي) (الشاي) لحفظه يوضع في عُلْب من الصنيج بعيدة عن التوابل مخافة أن يَتَرَوِّح (تَرَوِّح الشيء أخذ ريح غيره اقتربه منه)

(الصابون) لحفظه يوضع في الخازن الباردة المتجددة

الهواء

(الطماطم) يؤخذ ما يكون ناضجا وسليما من التهرؤ
 ويفسل جيدا ، ويوضع في وعاء زجاجي ، ويصب عليه ثمانية
 أجزاء من الماء مزجها (مزج الشيء يمزجه مزجا خلطه
 وكل نوعين امزجا فكل واحد منهما لصاحبه مزج ومزاج)
 جزء من الخل ، وبعد امتلاء الوعاء يصب فيه شيء من زيت
 الزيتون لمنع الهواء عنه

(بطاقات الازهار) لحفظها مدة أسبوعين توضع في ماء
 أضعيف الى كل لتر منه خمسة جرُم (جرامات) من ملح
 النشادر

(الهزور) (التقاوى) يجب أن يكون المخزن الذى تخزن
 فيه جافا متجدد الهواء — ولا يحسن أن تحفظ في أوعية تمنع
 الهواء عن أن يتخللها (أى يدخل بين خلالها جمع خلل وهو
 الفُرْجة بين الشيتين) — وقد يحفظها الناس في آنية من
 الصفيح منعاً لوصول السوس اليها ، ولكن السوس يضر بها
 غالبا قبل وضعها في تلك الآنية ، فلا يكون وضعها فيها

واقياً لها — والطرق التي تنفع لحفظ البزور من السوس هي التي بها تُقتل بيوض السوس وديدانه الصغيرة قبل أن تكبر وتأكّل لب البزور وتتركها فارغة ، لا التي تمنع الامهات عن وضع بيضها على البزور ، لانها تضع بيضها عليها وهي في المَزْرَعَة أو البَيْدَر (الجُرْن) — وأفضل طريقة لآبادة الحشرات التي تضر بالجبوب طريقة التدخين بالبخار السام واليك بيانها

تغلق أبواب المخازن ونوافذها ويمنع عنها الهواء بقدر الامكان ، ثم توضع المواد السامة وهي سيانور البوتاسا وحامض الكبريتيك والماء في اناء يوضع على أرض المخزن ، فيصعد بخار ينتشر في المخزن ويقتل كل حشرة في أجزائه — والمقدار اللازم من السيانور يكون أقل قليلا من جرامين لكل متر مكعب من المخزن

ويلزم أن يكون المخزن متجدد الهواء بعيدا من الاماكن التي تنمو منها الروائح الكريهة كالمرحاض والاصطبلات

وتلال السَّاد، وألا يكون بأسفل الجدارِ ثقب، وأن تُبَاطَ أرضه لكي لا يكون مأوى للفئران، وأن تكون أرضه وحيطانه خاليتين من الرطوبة، وأن يكون منفصلا عن غيره ليدوم تجدد هوائه، وأن يكون كثير الضوء لأن السوس يألف الظلمة — ويجب قبل وضع الفَلَّات في المخازن أن تجفف جيدا، وأن تغربل وتُذَرَّى، ثم يبدأ بتنظيف جدران المخزن بمكنسة خشنة لازالة ما به من الاتربة التي قد تكون مختلطة بدود الحشرات وببيضها الذي نشأ من خزن سابق، ثم تسد جميع الثقوب التي به سدا محكما، ثم توضع الغلة فيه، وتُعمد بالغربلة والتذرية وتجديد الهواء

واذا وضعت المنسوجات الصوفية بين طبقات الفَلَّات التي يجب أن يكون سمك كل طبقة ٥٠ (سنتي متر) أوى إليها السوس وفضلها على الفَلَّات والتصق بها، فاذا نرعت برفق وأحرقت مات ما علق بها منه (والغلة الدخُل من فائدة أرض) (البيض) لحفظه من المذَر (مذرت البيضة كفرح فهي

مَذْرَة فَسَدَتْ) يَدْلِكُ بِالزُّبْدِ ، أَوْ بِالصَّمْغِ الْعَرَبِيِّ ، أَوْ يَوْضَعُ
فِي مَاءٍ أَذِيبُ فِيهِ الْجِيرَ ، أَوْ فِي الزَّيْتِ الْجَيِّدِ — وَإِذَا سَلِقَ بَقِيَ
مُحْفُوظًا مِنَ التَّلَفِ مَدَّةً

(حَفِظَ الْمُرَبِّي مِنَ الْفَقَنِ) يَذَرُ سَكْرًا نَاعِمًا كَثِيرًا عَلَى
مِطْحَبِهَا الْعُلَوِيِّ حَتَّى يَكُونُ طَبَقَةً سَمَكُهَا رُبْعُ عَقْدَةٍ وَيُرْبِطُ
فِيهِ الْإِنَاءَ بَوْرَقٍ صَفِيقٍ أَيْ غَيْرِ سَخِيفٍ أَوْ (بَوْرَقٍ مُشَمَّعٍ)
(الْأَسْنَانُ) إِذَا أَرَدْتَ حَفِظَ أَسْنَانَكَ مِنَ التَّلَفِ فَاعْسِلْهَا
بِالْمَاءِ وَالصَّابُونَ عَقَبَ كُلِّ أَكْلِهِ ، لِإِزَالَةِ مَا يَلْتَصِقُ بِهَا وَيَتَخَلَّلُهَا
مِنَ الطَّعَامِ ، وَنَظِيفُهَا عِنْدَ الْقِيَامِ مِنَ النَّوْمِ وَقَبْلَ الرِّقَادِ — وَلَا
تَشْرَبِ مَاءً بَارِدًا عِنْدَ كُلِّ طَعَامٍ سَخْنٍ وَبِالْعَكْسِ — وَلَا تَتَنَفَّسِ
مِنَ الْفَمِ وَخَاصَّةً أَيَّامَ الشِّتَاءِ — وَمَسْحُوقُ الْمِلْحِ النَّقِيِّ الْمُضَافِ
إِلَيْهِ مَسْحُوقُ الْقَهْمِ إِذَا نَظَّفْتَ بِهِ الْفَتَاةُ أَسْنَانَهَا عَلَى الدَّوَامِ
حَفِظَتْ مِنَ التَّلَفِ — وَالْمُضْمَضَةُ بِالْمَاءِ الْمُضَافِ إِلَيْهِ قَلِيلٌ مِنَ
ثَانِي كَرْبُونَاتِ الصُّودَا عَقَبَ الْإِكْلِ يَزِيلُ مَا يَبْقَى مِنْ آثَارِ
الطَّعَامِ كَالدَّهْنِ وَالْحَوَامِضِ — وَلَا يَدَّ مِنْ غَسْلِ الْفَمِ أَيْضًا

بعد تناول الادوية

(المطاط) (الكاوتشوك) (الستك) لحفظه يوضع في زجاجات مقفلة لاني صناديق خشبيه — واذا وضع معه في الزجاجه وماء مكشوف فيه قليل من زيت البترول حَفِظَ مرونته زمانا طويلا — وسبب جفافه وفقدان مرونته (مررت مرؤنة لان في صلابه) تبخر السوائل المذابة التي فيه — واذا نُقِبَ لكثرة الاستعمال أو تَشَقَّقَ يُوْتَى بقطعة صغيرة من المطاط وتذاب في زيت من الزيوت الطيارة كالبترول أو البنزين ومتى لانت توضع في المكان المثقوب أو المتشقِّق ، فانها تَسُدُّه وتعيد الانبوبة لحالتها الاولى

(الادوات النحاسية والحديدية التي لاتستعمل) لحفظها من الصدأ يذر الجير النقي الناعم عليها عقب استعمالها وتنظيفها ، فلا يعلوها الصدأ الى أن يراد استعمالها فتغسل لازالة الجير (عثة المنسوجات) لحفظ المنسوجات من العث تنظف من كل الاوساخ والغبار ، ثم توضع في كيس من ورق ،

ثم يغطى الكيس تغطية جيدة — أو تنشر الملابس في الهواء والشمس ، ثم تُحسَّ بِمِحْصَةٍ (فرشه) لازالة ما عسى أن يكون قد علق بها من الغبار ، ثم تلف في منسوج كتّاني أو تيلي ، وتوضع في تحت الملابس ، أو في أكياس من ورق أو من المنسوجات التي يتعذر على حيوان العُثّ الدخول منها الى الملابس ، ويحسن أن يوضع بين طبقات ملابس الصوف أو القراء أو الريش شيء من المواد ذات الرائحة القوية كالكاפור أو الخنظل المدقوق ، أو بزور القلقل ، أو ورق الشيبه ، أو القرّ ثقل ، أو خشب القرفة ، حتى لا تَعَثُّهَا (تأكلها) العُثّة

(حفظ أثاث البيت عند السفر) ينظف جميع ما به ، ثم يرتب وتنزع الاسجاف وتُنْفَضُ وتطوى — وإذا كانت مصنوعة من الصوف تُرْجَنُ بِالْفَرَجُونِ بعد تقضها ثم تطوى ، ويوضع النفتالين بين طبقاتها حذر العث — وإذا كانت مصنوعة من الحرير يكتفى بعد تقضها بوضعها في غلاف من منسوج البرقالين — وأما اللوح المحتوية على كتابة أو صور

فترفع من مكانها وتوضع في أكياس من المنسوجات — وأما
الكراسي فتُنْفَضُ بالدق عليها ثم تُقَرَّبْنَ بِفَرْجُونٍ في هواء
نقي جار ثم توضع في أكياس ، وإذا كانت مكسوة بمنسوج
صوفي يوضع فوق أكياسها النفتالين — وأما الطنافس والبُسُطُ
فتُنْفَضُ وتطوى — وأما الآنية المصنوعة من النحاس أو
البرنز المذهب فتُنْظَفُ وتوضع في غلاف من منسوج البرقالين
مرتبه — ثم بعد هذا كله يُخَصَّى ما بالمئزر من الاواني والاثاث
(أُخَصَّى الشئ عده) — أو تُنْفَضُ وتنظف ، ثم يوزع المخلوط
المكون من لترين من الكؤل النقي ، ومن أربعين جراما من
الكافور ، ومن ثلاثين جراما من الفلفل الهندي المدقوق في
عدة آنية صغيرة يوضع بعضها في تحت الملابس وبعضها
في مواضع مختلفة من الحجرات المفروشه ، ثم تقفل النوافذ
اقفالا محكما

(الملابس) الحسَّ تُنْفَضُ التراب عن الملابس ونحوها
بالمحسَّة أي (الفرشه) — الرِّيشُ الملابس الفاخره —

المِبدَلة ثوب يَتَذَلُّه الانسان في منزله — المَنَامَةُ ما يُتَذَرُّ به
 من ثياب النوم — العِلَاقَةُ ما عُلِّقَتْ به — المِشْجَب (الشماخه) —
 الغُفْنَةُ (البدره) — البَثْرُ خُرَاجٌ صَغِيرٌ

بعد عودة السيدة من زيارة من تحبهن يجب عليها أن
 تَنزِعَ رِياشها ، وتحسها بالمِحْسَةِ ، وتنظفها ، وتعرضها للهواء
 قليلا من الزمن ، ثم تطويها وتضعها في تَحْتِها ، أو تعلقها على
 المشجب بالعِلَاقَةِ المثبتة في البِطَانَةِ — ولا ينبغي تعليقها من غير
 عِلَاقَةٍ لِأَن ذلك يحدث فيها ثَنِيَّات قد تعذر ازالتها —
 وذلك بعد أن تلبس المِبدَلة — وعند النوم تَنزِعَ المِبدَلة
 وتلبس المَنَامَةَ

(حفظ الصحة) نامى نوما كافيا لراحة الجسم ، وليكن
 ثمان ساعات كل أربع وعشرين ساعه ، وليكن على الجانب
 الايمن مع المبادرة الى النوم ليلا لتعوضى ما فقدته أثناء العمل
 طول النهار — ولتُبَكِّرِ (تبادرى) الى القيام صباحا — ولا
 تنامى في ممر الهواء — ولا تذهبي للنوم ورجلاك باردتان

أو رطبتان لأن ذلك يحدث الارق — ولا تنامي في الحجرات
 التي ليس فيها منافذ — وافتحى منافذها نهارا لِتَرَّاحَ (يَرَّاحَ
 البيت أى تدخله الريح) — وافتحى نافذة أو بعضها ليلا من
 غير أن تنامي أمامها — وانزعى عند النوم جميع ملابس النهار
 حتى الشِّعَار (القميص) بعد أن يزول العرق ويهدأ الجسم
 مبتعدة عن تيار الهواء — ولا تضيئ سرير النوم بجانب الحائط —
 وضئى دلوًا مملأى بالماء البارد في حجرة النوم لامتصاص
 البخار السام الصاعد من الجسم

(٢) اكثري من أكل الخُضَر والفواكه الناضجة فانهما
 ينقيان الدم، ويقويان المجموع العصبي، ويشفيان من أمراض
 الكبد والمعدة — وكذا البيض المُنْضَبُّ (الذي لم يتم نضجه)
 (النيرشت) والسموك المسلوقه — ولا تحملي المعدة فوق
 طاقتها ولا تدخل في مالم تقدر أسنانك على مضغه — ولا
 تأكل حتى تجوعى وإذا أكلت لا تشبعى — وامضئى اللقمة
 جيدا — وكلى وأنت هادئة البال — وقللى أكل اللحوم فإن

فَضَلَّاتِهَا تَسْمُ الكبد وتحدث في الجسم خمولا وفي العقل
 بَلْهًا ، وكذا أكل ماعسر هضمه كالقَطِير — واكثرى من
 شرب اللبن وخاصة الرائب — ومن أكل الخبز لتقوى
 الخلايا الدموية التي عليها المعول في صد هجمات الامراض
 والفتك بجرائهما — ومن الحركات الجسمية المعتدلة قبل تناول
 الاطعمة وخاصة طعام الصباح — واذا تعبت منه — دتلك من
 كثرة الاكل فأريحها يوما أو يومين باقلال الطعام كثيرا
 ليزول التعب وتعود اليك الصحة

(٣) لا تشربى الماء الا اذا كان قَرَّاحًا لا لونه ولا رائحة
 ولا طعم — واجنبى الاكثار منه قبل الاكل وبعده بقليل —
 وابتعدى عن الاكثار من تناول المنبهات كالشاهى فإنه يحدث
 سوء الهضم والامساك ، وقهوة البن فان الاكثار منها
 يحدث اصفرار الوجه وأمراض القلب والكليتين — ولا
 تشربى باردا بعد سُخُن وبالعكس

(٤) اجنبى الاكثار من أكل السمن والمواد الدهنية

فإن ذلك يحدث في الوجه بثورا (خارجا صغيرا) ودما ميل
وكمّدة (عدم صفاء اللون) — وكذا السكر وجميع أنواع
الحلوى والحوامض والمخلّلات ، فإنها تحدث في الجسم ضعفا
ونحولا

(٥) استنشق الهواء النقي الذي يُصلح دمَ الجسم ،
وأكثرى من الإقامة في الأماكن المتجددة هوائها النقي
ما استطعت

(٦) نظفي جسمك بالاستحمام كل يوم صباحا بماء حرارته
كحرارة الجسم ، وحذار من المِرْشَّة (الدش) ذات الماء البارد —
ونظفي ملابسك وخاصة ما لامسَ الجلد منها — والبسي
لكل فصل ما يناسبه

(٧) اعتدلى في الشغلين العقلي والجسمي وراوحي بينهما .
(المرأوحة عمَلَان في عمَل يُعمَل ذا مرّة وذا مرّة ومنه
حديث بكر بن عبد الله كان ثابت يراوَحُ بين جَبْهَتِهِ وقَدَمَيْهِ
أي قائما وساجدا يعني في الصلاة ويقال إن يَدَيْهِ لتتراوَحان .

بالمعروف) حتى لا يعمرو الجسم والعقل خمول ، أو يلحق المعدة ضعف — ونوعى الاشغال حتى لا تسير في نمط واحد — وأريحى الجسم من العمل أحيانا بتركه ، والعقل بالقراءة في الكتب الادبية الهزلية أحيانا أيضا

(٨) تباعدى عن الرطوبة فان قليلها يحدث التهاب الرئة ، وعن التعرض للهواء اذا عرقت ، ولا تنتقل من الحر الى البرد فجأة وبالعكس

(٩) جاني الإقامة في المساكن القريبة من المستنقعات فانها مأوى البعوض الذى تمش فيه جراثيم حمى الملاريا
(١٠) لا تضي زمام ارادتك بيد العادات الرديئة والشهوات النفسية والجسمية والاهام والاميال الرديئة بل سلميه لامكر والدين

(١١) اعتقدى انك من السعيدات ولا تكونى طماعه ، واجتنبي الاخلاق الرديئة ، وتمسكى بالفضائل القومية ، وانسى ما فيك من انحراف الصحة

(١٢) احفظى صدرك حفظا تاما بالثياب — وتنفسى من الانف لانه يُسَخَّنُ الهواء قبل وصوله الى الرئتين — ولا تستندى الى شىء بارد — ولا تشكلى اذا بَحِثَ (أى أصاب صوتك خشونة وغلظ) لىكى لا تلهب رئتاك — واذا شعرت بركام فأبكرى الى الدَّهَاب الى سريرك، واستريح فيه، واستدئى، واكثنى بقليل الطعام المغذى السهل الهضم ايزول قبل أن يتمكن منك

(١٣) تباعدى عن التدخين بالطَّبَاق (الدخان) فانه يحدث الامراض الصدرية وعسر الهضم، وضعف شهوة الطعام، وخفقان القلب، واصفرار الوجه، وايقاف حركة النمو الجسمى، ورمد العينين، وضعف الاعصاب، ويسُد مسام الرئة — وقد قال الاطباء انه يحتوى على مادة سامة اذا وضع منها نقطتان فى فم كلب مات حالا، وخمس نقط منها تكفى لقتل جمل

(١٤) اجتنبى أن تتناولى شيئا من الخمر فانها تهيج المعدة،

وتحدث سَرَطانا (ورما مُمَيِّتاً) وقروحاً فيها ، وعسر هضم ،
 وفقدان شهوة الطعام ، واحتقان الكبد وخرأجه ، وأمراض
 الجهاز التنفسي كالسل الرئوي ، وأمراض القلب وحصىات
 الكُؤلة والمثانة ، والاحتقان المخي ، والسكتات القلبيةه ،
 وضعف المجموع العصبي والخلايا الدمويه

(١٥) تجانبى القراءة ليلا على ضوء ضعيف أو متحرك ،
 وتقريب العينين مما يقرأ أو يكتب ، والانحناء على المكتبة
 لان ذلك يضيق تجويف الصدر فتضغُر الرثتان وتضعفان
 وتكونان مهيأتين للسل الرئوي والأمراض الصدرية ،
 ويحدث منه الخفقان القلبي ، وضعف المعدة ، وسوء الهضم ،
 وتشويه شكل الظهر والصدر ، وضعف الدورة الدمويه

(١٦) جانبي الافراط في السهر

﴿ حفظ الجمال ﴾

(١) لحفظ الجمال يغسل الوجه واليدان مساء قبل النوم
 بالصابون والماء النقي المُغلي الذي لا أملاح فيه ، لان الأملاح

نحدث خشونة في الجلد — ويجب أن يكون الصابون الذي
يفسل به من أجود الانواع — والفرض من النظافة فتح
مسام الجلد — وفي الصباح يفسل الوجه بالماء وحده أو
مع قليل من النخالة أو دقيق الشوفان المعروف عند المصريين
بالزُمير — وبعد غسله يمسح بالفسول الآتي

صبغة البخور الجاوى ١٥ جراما

ماء زهر السيسبان ٥٠٠ جرام

ولا ينبغي استعمال الغُمّة (البدره) — وان مست الى
استعمالها الحاجة نهارا وجبت ازلتها قبل النوم بفسل الوجه
جيذا ، لتبقى مسام الجلد مفتوحة طول الليل

(٢) ويجب الاعتناء بالصحة ، والمعالجة بالمقويات كالحديد

وزيت السمك ، واصلاح الهضم ، والامتناع عن المنبهات
والمأكولات المسرة الهضم

(٣) اذا كان بالوجه بُثرٌ كحب الصبّا يؤخذ من زهر

الكبريت لُعة صغيرة ممزوجة بالابن عند القيام من النوم
ويدلك الوجه بمرهم الكبريت ، ويفسل بصابون الكبريت

(٤) الدِّلْكُ أَفْضَلُ عِلَاجٍ لِلْوَجْهِ ، لِأَنَّهُ يَزِيلُ غُضُونَهُ وَيَكْسُوهُ أَشْرَاقًا ، وَيُحْدِثُ فِيهِ نَعُومَهُ — وَطَرِيقَتُهُ أَنْ يُؤْخَذَ حَلَسَتْ وَيَمَلَأَ بِالمَاءِ المُغْلَى ، وَيُوضَعُ الْوَجْهَ فَوْقَهُ ، وَيَنْطَى الرَأْسُ وَالطَّسْتُ بِمِنْشَفَةٍ كَبِيرَةٍ (بَشْكَير) خَشْنَةٍ ، وَيَدْلَكُ بِهَا قَلِيلًا حَتَّى يَحْمَرَّ ، ثُمَّ يَدْلَكُ (بِالْكَوْلِدا كَرِيم) أَوْ بِزَهْرِهِمْ آخِرَ مَلَيْنٍ ، وَيَكُونُ الدِّلْكُ خَفِيفًا بِأَطْرَافِ الْأَصَابِعِ بِحَرَكَةٍ دَوْرِيَّةٍ فِي الْجَبِينِ وَالدَّقَنِ ، وَحَرَكَةٍ مُسْتَقِيمَةٍ بَيْنَ الْأَنْفِ وَالْأُذُنِ — وَالْقَاعِدَةُ الْعَامَّةُ أَنَّهُ إِذَا أُريدَ بِالدِّلْكِ التَّنْيِيهِ يَكُونُ بِحَرَكَةٍ دَوْرِيَّةٍ ، وَإِذَا أُريدَ بِهِ إزَالَةُ الْغُضُونِ يَكُونُ بِحَرَكَةٍ مُسْتَقِيمَةٍ فِي اتِّجَاهٍ مُخَالَفٍ لِاتِّجَاهِ الْغُضُونِ — وَإِذَا ظَهَرَ فِي وَجْهِكَ نَقَطٌ سَوْدَاءَ فَأَصْلَحِي طَعَامَكَ ، وَقَلِّي مِنْ ذِي الدَّهْنِ الدَّسَمِ ، وَاكْتَتِي بِالْبَسِيطِ الْمَغْذَى ، وَاسْتَحْيِي كُلَّ يَوْمٍ فِي حَمَامٍ حَارٍ يَفْتَحُ مَسَامَ جِلْدِكَ وَيَنْظِفُهَا — وَلَا بَدَلَكَ مِنْ غَسْلِ وَجْهِكَ بِمَاءٍ فَاتِرٍ كُلَّ لَيْلَةٍ قَبْلَ أَنْ تَنَامِي ، بَعْدَ أَنْ تَذِيبِي مِقْدَارَ لُعْمَةٍ صَغِيرَةٍ مِنَ الْبُورْقِ فِي طَسْتِ الْمَاءِ ، وَادْلِكِي جِلْدَ وَجْهِكَ جَيِّدًا حَتَّى

يَنْظَفَ وَيَجْرَى الدَّمُ فِيهِ ، وَاسْتَعْمَلِ الصَّابُونَ الْجَيِّدَ النَّوْعَ ،
 وَهَذِهِ الطَّرِيقَةُ تَزِيلُ النُّقْطَ السَّوْدَاءَ مَا لَمْ تَكُنْ كَبِيرَةً كَثِيرًا —
 وَلَا زِلَّةَ النَّمَشِ (هُوَ نُقْطٌ بَيَضٌ وَسُودٌ أَوْ بَقَعٌ يَقَعُ فِي الْجِلْدِ
 تَخَالَفَ لَوْنِهِ) يَدُهْنُ الْوَجْهَ بِاللَّبَنِ الرَّائِبِ وَعَصِيرِ الْحِضْرَمِ
 (أَوَّلُ الْعِنَبِ) وَعَصِيرِ (الْقَرَوَلَا) وَبِذَلِكَ بَقِيعَةٌ مِنَ الْخِيَارِ أَوْ
 اللَّيْمُونِ الْحَامِضِ — وَأَفْضَلُ الطَّرِيقِ لَزَالَةِ الْغُضُونِ الَّتِي حَوْلَ
 الْمُنْخَرَيْنِ وَالْعَيْنَيْنِ ذَلِكَ مَوَاضِعُهَا بِمَادَّةٍ مَغْذِيَةٍ كَقَشْدَةِ اللَّبَنِ
 ذَلِكَ لَطِيفٌ مَا تَنَنَّى فِيهِ — وَأَفْضَلُ الْوَسَائِلِ لِمَنْعِ الْغُضُونِ الْبَشَاشَةُ
 وَطَلَاةُ الْوَجْهِ ، وَالْإِخْلَاقُ الْحَسَنَةُ الْمَرْضِيَّةُ ، وَتَقْوِيَةُ الْجِسْمِ
 بِالْعَمَلِ وَالْحَرَكَةِ ، وَاسْتِنْشَاقُ الْهَوَاءِ النَّقِيِّ — هَذَا وَإِنْ التَّقَدُّمُ
 فِي السِّنِّ وَضَعْفُ الْجِسْمِ وَالْهَمُومُ وَالْإِحْزَانُ مِنْ أَكْبَرِ
 مُخْذَاتِهِ — وَسَيَأْتِي فِي غَيْرِ هَذَا الْمَسْكَانِ شَيْءٌ كَثِيرٌ عَنِ الْجَمَالِ
 وَطَرِيقَةُ حِفْظِهِ

﴿ التَّنْظِيفُ ﴾

فَرَجَنَ الثُّوبَ بِالْفَرَجَوْنَ وَحَسَّهُ بِالْحَسَةِ نَفَضَ عَنْهُ

التراب بهما وهما بمعنى (الفرشه) — يقال غَمَسَهُ يَغْمِسُهُ غَمْسًا
من باب ضرب وقد اَنْغَمَسَ — النَّشَافَةُ خَرِقَةٌ يَنْشَفُ بِهَا —
صَفِيقٌ غَيْرُ سَخِيفٍ — صَقَلَهُ جَلَاهُ فَهُوَ مَصْقُولٌ ، وَالْمِصْقَلَةُ
كَمَكْنَسَةٍ مَا يُصْقَلُ بِهَا — فَرَكَ الشَّيْءَ مِنْ بَابِ نَصَرَ
دَلَسَهُ — غَمَرَهُ الْمَاءُ يَغْمُرُهُ غَمْرًا مِنْ بَابِ نَصَرَ غَطَاهُ —
الْإِطَارُ كُلُّ مَا حَاطَ بِشَيْءٍ — الْخَاتَمُ بَفَتْحِ التَّاءِ وَكَسْرِهَا
حُلِّيٌّ لِلْأَصْبَعِ وَجَمْعُهُ خَوَاتِمٌ وَخَوَاتِيمٌ — رَغَا الشَّيْءُ وَأَرْغَى
وَرَغَى صَارَتْ لَهُ رُغْوَةٌ مِثْلُةُ الرَّاءِ وَالْمِرْقَاةُ شَيْءٌ تُوْخَذُ بِهِ
الرُّغْوَةُ — الْكِلْسُ الْجَبَرُ فِي الْأَصْطِلَاحِ الطَّبِيِّ — الرَّجْ
التَّحْرِيكُ وَبَابُهُ رَدٌ — فَتَرَ الْمَاءَ مِنْ بَابِ دَخَلَ سَكَنٌ
حَرَّهُ — الْحَلْيُ مَا يُتَزَيَّنُ بِهِ مِنْ مَصْنُوعِ الْمَعْدِنَاتِ أَوْ الْحِجَارَةِ
وَالْجَمْعُ حُلْيٌ أَوْ هُوَ جَمْعُ الْوَاحِدِ حَلْيَةٍ كَطَبِيَّةٍ وَالْحَلْيَةُ بِالْكَسْرِ
الْحَلْيُ وَالْجَمْعُ حُلْيٌ — الْمُرْصَعُ بِالْجَوْهَرِ الْمُحَلَّى بِهِ — أَذْهَبَهُ
وَذَهَبَهُ طَلَاهُ بِالذَّهَبِ

﴿تنظيف الماس﴾

يدلك بِمِحْسَةٍ غُمِسَتْ فِي رَغْوَةِ الصَّابُونِ ، ثُمَّ يَفْسَلُ بِمَاءِ
كُولُونِيَا ، وَيُوضَعُ فِي نُشَارَةِ الخَشَبِ ، وَيَتْرَكُ حَتَّى يَجِفَ ،
ثُمَّ يَدْلُكُ بِالْجِلْدِ النَّاعِمِ — وَيُنْظَفُ أَيْضًا بِوَضْعِهِ فِي كَيْسٍ فِيهِ
نُخَالَةٌ ثُمَّ يَرَجُّ كَثِيرًا وَهُوَ فِيهِ

﴿تنظيف حلي الذهب﴾

أُذِي الصَّابُونِ الْجَيِّدِ فِي مَاءٍ وَضُمِيَ حَلْيَ الذهبِ فِيهِ
وَأُغْلِيَ عَلَى النَّارِ فِي أَنَاءٍ ، ثُمَّ ضُمِيَ فِي مَسْحُوقِ المَانَاذِيَا ، وَمَتَّى
تَمَّ جَفَافُهُ تَزَالُ المَانَاذِيَا بِمِحْسَةٍ صَغِيرَةٍ — وَإِذَا كَانَ الحَلْيُ
مَرَصَمًا بِالْأَحْجَارِ الْكَرِيمَةِ فَلَا يَحْسُنُ اغْلَاؤُهُ فِي الْمَاءِ وَالصَّابُونِ ،
بَلْ يَنْظَفُ بِمَسْحُوقِ جَافٍ مِمَّا يَسْتَعْمَلُ لَتَنْظِيفِ الْآيَةِ الْفَضِيَّةِ —
أَوْ يُغْلَى فِي لِترٍ مَاءٍ أَضْفِيفَ إِلَيْهِ خَمْسُونَ جَرَامًا مِنَ النُّشَادِرِ

﴿تنظيف الذهب﴾

يَذْرُؤُ شَيْءًا مِنَ الْأَحْمَرِ الْأَنْجَايزِيِّ عَلَى قِطْعَةٍ مِنَ الْجِلْدِ ثُمَّ يَدْلُكُ
بِهَا الذَّهَبَ — أَوْ يُغْلَى فِي لِترٍ مَاءٍ أَضْفِيفَ إِلَيْهِ أَرْبَعَةٌ وَسِتُونَ

جراما من ملح النشادر مدة نصف ساعه

(تنظيف الأمتعة المذهبه)

يضاف مقدار قليل جدا من النشادر الى الماء ، وتُغمَسُ فيه
خرقة حريرية قديمة وتمسح الامتعة بها، والاكثر من النشادر
الذي يضاف الى الماء يزيل الطلاء الذهبي

(تنظيف الاطار الذهبي)

يُمسَحُ بِإِسْفَنْجٍ صَبَّ عَلَيْهِ قَلِيلٌ مِنَ الزَّبْنَتِينَا — أَوِ يَدْلَكَ
بِمَحْصَةٍ غَمَرَهَا آح (زلال) أَرْبَعُ يَبَضَاتٍ ، ثُمَّ يَتْرَكُ حَتَّى يَجِفَ
الْآحُ وَيَمْسَحُ بِخُرْقَةٍ نَاعِمَةٍ — أَوْ تَنْدِي خُرْقَةً نَاعِمَةً بِالْكُؤُلِ
وَيَمْسَحُ بِهَا مَسْحًا خَفِيفًا — أَوْ يَسِيلُ الْإِسْفَنْجُ بِمَاءِ الصَّابُونِ
الْخَفِيفِ جَدًّا ثُمَّ يَمْسَحُ بِهِ الْإِطَارَ

(تنظيف الاكياس المصنوعة من الذهب والفضه)

يُخْلَطُ الصَّابُونُ بِالْمَاءِ وَتَوْضَعُ فِيهِ الْإِكْيَاسُ وَتَرَجُّ عِدَّةُ
مَرَّاتٍ ، ثُمَّ تَوْضَعُ فِي الْمَاءِ الْفَاتِرِ بَعْدَ ذَلِكَ ، وَتَرَجُّ عِدَّةَ مَرَّاتٍ
أَيْضًا ، ثُمَّ تَرْفَعُ ، وَتَوْضَعُ فَوْقَ قِطْعَةٍ مِنَ الْمَنْسُوجَاتِ النَّاعِمَةِ

الجافة حتى تجف ، وتذلك بالجلد الرفيع

(تنظيف الحلي والجواهر)

خذي رغوة الصابون النقي المذاب في ماء حار ، وأضيفي إليها قليلا من ماء الامونيا ، واغسلي الحلي والجواهر به ، وجففيهما جيدا ، واصفليهما

(جلالة الحجارة الكريمة)

ضعي قليلا من النشادر في وعاء ، وامسحي به الخواتم ونحوها من أنواع الحلي بخرقة ناعمة مسحا جيدا ، ثم جففيها واجليها بخرقة ناعمة أخرى ، ثم بخرقة من المنسوجات الحريرية

(تنظيف الاحجار الكريمة ذات اللون والماس)

تغسل بالصابون ، ثم تمسح بمحسة ناعمة وتجفف ، ثم توضع في علبة ، فاذا أُخْرِجَتْ بعد قليل من الزمن ظهر عليها الرُّوْنُقُ والبهاء

• (تنظيف الحلى والاولانى الفضية) •

تفسل فى الماء الساخن بمحسّة غُمست فى النشادر والصابون
الاخضر ، ثم توضع فى نُشارة الخشب الناعمة حتى تجف ، ثم
تدلك بالجلد الناعم أو بقطعة من الجوخ أو الصوف مبتلة بقليل
من روح النشادر — أو يسحق الطباشير ، ويضاف اليه الماء ،
وتطلى به ، ويترك عليها الى أن تجف — ثم يزال عنها بفرجون
أو بخرقة ناعمة

• (تنظيف الادوات الفضية وحفظها) •

لحفظها من غير استعمال يلزم أن تلف بورق صفيق متين
مما لا ينفذ منه النور والهواء ، لانهما هما اللذان يسودانها —
واذا علّتها كمدة تدلك بماء سُخن أضيف اليه قليل من
الامونيا ، ثم تدلك بجلد ناعم لا يقطن ونحوه — واذا أضيف
الى الماء والصابون قليل من البُورق (النطرون) وأذيب فى
الماء ، وغسلت به الملاعق الفضية ونحوها ازداد لمعانها — أو
تفسل بالماء القاتر بعد أن يذاب فيه قليل من الصودا ، (ولا

يُحسن غسلها بالماء والصابون) ثم تنشف بمخرقة نظيفة من الصوف الناعم، وفي كل خمسة عشر يوما تقريبا يمزج الطباشير الناعم بالماء وتطلى به الأواني الفضية بمحسة ناعمة، وتترك حتى تجف، ثم يزال عنها بمخرقة ناعمة، وتصل بمصقلة جلدية ناعمة، وإذا بقي الطباشير بين النقوش يزال بمحسة صغيرة ناعمة — وقليل من الكلس (الجير) يجلوها جيدا

) تنظيف الملاعق المصنوعة من النيكل ونحوها)

يمزج خمسة عشر جزءا من الكُول (السبيرته) بجزء من الحامض الكبريتي (حامض الكبريتيك)، ثم يوضع في هذا المزيج ما يراد تنظيفه مدة نصف دقيقة، ويرج عدة مرات، ثم يوضع في الكُول النقي عدة دقائق، ثم يجفف بشاراة الخشب

) (تنظيف ما صنع من العاج (نمن الفيل))

إذا اتسخت أدوات العاج وتغير لونها فاصنعي طلاء من مسحوق حجر الخفاف الناعم والماء، واطليها به، ثم ضعها في الشمس بضع ساعات تحت اثناء زجاجي، ثم أزيل الطلاء عنها وامسحها

جيدا — واذا اصفرت مقابض السكاكين المصنوعة من العاج لسوء استعمالها تعود لحالتها الأولى اذا اُنْفَعَتْ في الشب الابيض المذاب ، ولا بد من أن يُغْلَى هذا المذوّب أولا ويترك حتى يَبْرُدَ قبل أن يُنْفَعَ العاج فيه ، ثم يترك العاج فيه ساعه ، وبمدها يخرج ، ثم يدلك بِمِحْسَةٍ (فرشه) صغيره ، ويلف في نَشَافَةٍ ، ويترك فيها حتى يجف

(تنظيف آنية الصفيح اذا زال طلائها اللامع)

ينخل الرماد ، ويخلط بزيت الاستصباح ، ثم تدلك الاواني بالعجينة المكونة منهما ، ثم تمسح بخرقة ناعمة لينه

(تنظيف آنية الفصدير)

تدلك الاَنية بخرقة ناعمة من منسوج الكتّان ، بعد أن تنمس في مخلوط مكون من خمسمائة جرام من التراب ، وثلاثين جراما من الصابون الاسود ، وستين جراما من الكؤل ، وخمسين جراما من خلاصة التربينينا ، وخمسة عشر جراما من زيت الخشخاش ، ومائتين وخمسين جراما من

الماء القراح ، ثم تنظف بخرقة ناعمة لينه

(تنظيف الادوات النحاسيه)

يؤتى بمسحوق الحجر الطَّرابُلسى ، ويخلط بزيت الزيتون ،

ثم يؤخذ من هذا المخلوط بخرقة ناعمة للتنظيف

(تنظيف السكاكين وسننها)

لتنظيفها يبدأ بغسلها وتجنيفها ، ثم تدلك بقطعة من الجلد ،

ويوضع عليها مسحوق الآجر الانجيزى — أو تغسل عقب

القراغ من استعمالها بالماء البارد المضاف اليه مسحوق الصودا ،

ثم تمسح فى الحجر الابيض (المسن) — ولسنها تلقى مدة نصف

ساعة فى ماء وضعت فيه حفنة (ملء الكف) أو اثنتان من

ملح الطعام ، ثم تسن على حجر حوض غسيل الأواني

(تنظيف زجاج المصابيح)

يفسل بالماء السخن والنعم المسحوق

(تنظيف زجاج نوافذ البيوت المبقع)

يحك الموضع المبقع اذا كانت بقعة قديمة بقطعة من النقود

الفضيه ، ثم يغسل ، وان كانت حديثة ترطب بالماء وتحمك
 بالطباشير

(تنظيف المرايا)

تصنع عجينة من البنزين والاسفيداج ، ثم يؤخذ من
 تلك العجينة بقطعة من القطن وتلك بها المرآة — أو يوضع
 شيء من الخل البكر والطباشير في الماء السخن ، وينتظر
 حتى يسكن الماء ويرسب الطباشير ، ثم ينقل الماء في اناء آخر
 ويستعمل الراسب في التنظيف — واذا كان بها خطوط حادثة
 من مسحها بالصوف فزال باذابة أحمر انجلترا في جملة نقط
 من الكؤل ، ووضع طبقة منه على سطح المرآة — ويجب أن
 يلاحظ في تنظيفها مسحها بالجلد الناعم

(تنظيف القنينات)

اذا التبيخت القنينات بما كان فيها من الزيت أو الدهن
 فاغسلها بالماء المذوب فيه الصابون — أو تغسل بالبنزين

* (تنظيف القنينات من رواسب ما كان بها من السوائل) *
 ضعى فيها قطعاً صغيرة من البطاطس مع شيء من الملح
 والماء ، ثم رجها رجاً شديداً ، ثم اغسليها بالماء النقي بعد اخراج
 هذه القطع

* (تنظيف النبات الاخضر الصناعى) *

يُمسك بسوقه ويُدَار حول نفسه امام نار موقده

* (تنظيف النظارات) *

تنظف بورق لفائف الطباق — ويزال دهنها بدلكها برفق
 بورق النشاف المبتل بماء وضع فيه بعض نقط من ملح القلى
 (فى القاموس القلى بالكسر وكا لى وصنو شىء يتخذ من حريق
 الحمض — وفى اللسان يقال لهذا الذى يُغسل به الثياب قلى
 وهو رماد النضى والرّمت يُحرق رطباً ويرش بالماء فينقع قليلاً)
 (وهو خليط من كربونات الصودا والبوتاسا والاكثر الاول)
 ثم تمسح بعد ذلك بخرقة قديمة من غير المنسوجات الحريره —
 واذا لم يوجد ورق النشاف يستعمل الحرير بدله

*) تنظيف الامشاط والملاق ونحوها

مما يصنع من الذبل (الباغه) *

يُنْدَى القطن بالفازلين ثم تدلك به ، وبعد جفافها تدلك
بالقلانلا — ولتنظيف الملاعق المبقعة بالبيض تدلك بالملح
المدقوق

*) تنظيف الاسفنج *

يوضع الاسفنج مدة ساعتين في ماء أضيفت اليه عصارة
الليمون ، ثم يغسل بالماء القراح (المقطر)

*) تنظيف الطنافس (السجاجيد)

تُحَسَّ بالمحسة حساً جيداً ، ثم تمسح بمخرقة ممددة بالماء
المضاف اليه الخل وتجفف — أو يوضع النشادر في الماء البارد ،
ثم توضع فيه محسة (فرشه) فيها صابون وتمسح بها الطنافس
فان بهجتها تعود اليها

*) تنظيف المنسوجات الرفيعة من الوسخ *

يذاب قليل من البورق في الماء ، ويضاف اليه قليل من

الصابون ، ثم تنقع المنسوجات فيه فيزول الوسخ بقليل من
الفرك — وتستعمل الامونيا لتنظيف المنسوجات التي كثر
وسخها ، وكذلك الرخام ونحوه — ولا تستعمل في تنظيف
شيء مدهون بدهان

*(تنظيف القفاز (الجوّنتي)) *

ينظف بالخلاصة المعدنية والنفثالين وقليل من مسحوق التلك

*(تنظيف الزيت (زيتُ القميص ما حاط

بالعُنق منه) (الياقه) *

تندى قطعة من القلانلا بالبنزين ثم يدلك بها الزيت ،
وبعد ذلك يغسل بمحسة غمرها ماء صابون سَخْن مضاف اليه
قليل من ملح القلي ، ثم يجفف ويُصقل بمصقله

*(تنظيف الاحزمة الجلديه) *

تُطلى بالطباشير المضاف اليه البنزين ، ومتى جف بعد عدة
ساعات تُزال طبقة الطباشير بمحسة أو قطعة فلانلا ، ثم تطلّى
بآح (زلال) بيضه

(تنظيف الجلد الابيض)

يُغلي ماء الصابون الابيض ثم يترك حتى يترد، ثم يوضع فيه الجلد ويرفع بعد ذلك، ثم يُصْفى من غير عصر لاجراج الصابون، ويكرر هذا العمل عدة مرات، ثم يغسل بالماء النقي

(تنظيف جلد الطرايش)

تستعمل الطريقة المتقدمة في تنظيف الاحزمة الجلدية بعد أن ينظف بالبنزين المخلوط بالطباشير

(تنظيف الاحذية الصفراء (الجزم — المراكيب — البلق))

يخلط تسعة أجزاء من الكحول بجزء من الجلسرين، ثم تمسح الاحذية بمحصة وضع عليها شيء من هذا المخلوط

(تنظيف أواني زيت البترول)

تنظف بغسلها بماء الكليس (الجير) المضاف اليه قليل من كلورور الكليس

(تنظيف الامتعة المدهونة بالورنيش)

هذه الامتعة لا يحسن دلكها بخافه زوال دهانها — واذا

أريد تنظيفها تُنَقَّ قَصَّاتُ ورق الشاي (التي شرب ماؤها)
 في ماء مغلى نصف ساعه، ثم يصفي هذا الماء، ويستعمل لتنظيف
 الامتعة المدهونة، فتظهر كأنها جديدة

(تنظيف الحصير)

ينظف بالماء الفاتر المذاب فيه الملح، وإن نُظِّفَ بماء
 لاملح فيه اصفر

(تنظيف البُسط)

- (١) أذبي عشرين جزءاً من الصابون في أربعين جزءاً
 من الماء، وأضيفي الى المذاب سبعة أجزاء من الصودا،
 وجزءاً من ماء الامونيا، وجزءاً من الكؤل (السيرته)
- (٢) امزجي ثمانية أجزاء من ماء النشادر وستة أجزاء
 من الكؤل المخفف بالماء، واستعمل المزوج الثاني أولاً
 حتى ترى الوسخ الذي على البساط زال، ثم استعمل المزوج
 الأول لازائنه، فيعود البساط الى زهوه (منظره الحسن)

﴿ تنظيف الجوخ الأبيض ﴾

يمزج الادوروط أو المنازبا بالماء ، ثم يدهن به ، ويترك حتى يجف ، ثم يزال الطلاء بمحسة

﴿ تنظيف المشمع الذي تفرش به الغرف ﴾

ينظف بالماء والصابون ، ثم يزال الصابون بالماء النقي ويجفف قطعة من الفلانلا ، ولا يستعمل لذلك الا مقدار قليل جدا من الماء ، ثم يصقل بمد تنظيفه بمزيج مركب من مقادير متساوية من زيت التربينينا وزيت الكتان

﴿ تنظيف الريش وإزالة الدهن عنه ﴾

إذا أردت أن تزيل الدهن عن الريش فاغسله في ماء الكليس (الجير) بمقدار $\frac{1}{2}$ وحركه قليلا ، ثم أزيل الماء عنه واغسله بالماء البارد النقي — وإن أردت تنظيفه فاغسله بالماء والصابون

﴿ تنظيف القطيفة وإعادة بهجتها التي أذهبها كثرة الاستعمال ﴾

توضع على بخار الماء حتى تتندى به ، ثم تمسح بمحسة مارة

في اتجاه شعر القטיפنة ثم تكوي — وتنظف القטיפنة السوداء
بالخلاصة المعدّية — وتنظف الملوّنة بامرار قطعة من القلانلا
غمرتها الخلاصة المتقدمة عدة مرات على الاجزاء المبقّعة

* (تنظيف الثياب المبقّعة بالبيض قبل تجمده) *

توضع الاجزاء المبقّعة في الماء البارد، ثم تحك بمخرقة مبتلة

* (تنظيف الجوّخ من الدهن) *

يبل الجزء المبقّع بالماء، ثم يوثق بقطعة من المانيزيا وبعد
بلها بالماء أيضا تمرر على الجزء المبقّع بقوة، ثم يترك، ومتى
جف يزال التراب عنه

* (تنظيف الشعر) *

تؤخذ أوقية من ثاني كربونات الصودا، وربع أوقية
من ملح الطرطير، ومائة وخمسون درهما من الماء القراح،
ثم يمزج بعمضاها ببعض، ويفسل الرأس بهذا المزيج —
والعرق يتلف الشعر فاذا عرق الرأس يلزم غسله، واذا كان
الشعر جافا يدهن بقليل من الفازلين

(الازالة)

﴿ازالة الحبر من الخشب﴾

إذا كان الحبر غير جاف يزول بذلك الخشب بالخل
الايض ، وإذا كان جافاً يُبل موضعه بالماء الغالى ، ثم يوضع
عليه قليل من (ثاني اكسالات البوتاس) ، ويدلك بخرقه ،
ثم يضاف اليه قليل من كلور القصدير المذاب ، ويدلك
فيزول

*(ازالة دهان الخشب (البوهيه)

يعالج بالكور المخاوط بمجزء يسير من روح النشادر

(ازالة بقع الحبر من المنسوجات الرفيعه)

يوضع اللبن فوق الجزء المبقع ، ويدلك بفرجون (فرشه) ،
ثم يزال اللبن بقطعة من الإسفنج ، ثم ينظف بالماء القراح
(ازالة الحبر من جميع المنسوجات) *

توضع الملابس التي علق بها الحبر في اناء به لبن رائب مدة
أربع وعشرين ساعه ، إذا كان الحبر كوبياء — وإذا كان أزرق

توضع الملابس اذا كانت بيضاء في ماء ليمون لانه يزيل
الالوان الاخرى — والا فتغسل الثياب الملوثة بالخبر بالماء ،
ثم يوضع عليها الحامض الاكساليك ، ثم تغسل بماء النشادر ،
أو بملح الليمون ، وينقط الماء الساخن بعده عليها — أو بمصارة
العنب ، أو الطماطم ، أو البصل

ولازالة خبر الكوياء من للمبوسات الحريية يمزج قليل
من صرارة الثور بالماء ، ويغسل به مكان الخبر — ويزيله من
الملابس الصوفية ممزوج من الطرطير والشب الابيض —
ويزول من الملابس القطنية بغسلها بالماء الغالي والصابون ، أو
يفركها بالحامض الخليك ، أو الاكساليك — هذا وان الحامض
الاكساليك وكوريد الجير وهيو فصفيت الصوديوم وزبد
الطرطير اذا اذيب أحدها في الماء وفرك به الجزء الملوث
بالخبر أزاله منه

*(ازالة الخبر من البسط والمنسوجات) *

يمزج جزءان من الطرطير بجزء من مسحوق الشب

الابيض ويفرك به الجزء الملوّث بالخبر بعد بله بالماء

*(ازالة الدهن من البُسْط ونحوها) *

يدلك الدهن بخلاصة التربنتين النقي ، ومتى جف الجزء المبقّع قليلاً يُصَقَّلُ بذلك مراراً بقطعة من الصوف

*(ازالة الشحم من المنسوج الملوّث به) *

يفرك بالتربنتين، ثم توضع ورقة من الذشاف تحت الجزء المبقّع وأخرى فوقه، ثم تضغطان ليمتص الورق الشحم — والكافرم خير علاج لازالة الدهن من المنسوجات — أو تدلك بقطعة من المنسوجات مندّاة بالماء المضاف اليه قليل من النشادر عدة مرات

﴿ ازالة الدهن من المنسوجات القطنية والصوفية والحريرية ﴾
لازالته من المنسوجات القطنية والصوفية تغسل بالصابون ، أو يوضع عليها مسحوق الفخّار، ثم يضغط بحديد مُسَخَّن — ولازالته من المنسوجات الحريرية ينقط عليه روح العرق ، ثم يوضع فوقه نُسَالُ (ماسقط من المنسوج المنسول) القطن،

ويضغط بالحديد المُحْتَمَى — ويزول أثر الدهن الباقي بفركه

بالاتير كبريتيك — وتزول البقع أيضا بخلاصة الليمون

(إزالة بقع القهوة البُنِّيَّة والفواكه من الثياب)

تؤخذ عشرة جرُم (جرامات) من الجلسرين ، ويوضع عليها مُح (صفار) بَيْضَةٌ ثم يمزج به — وبعد ذلك تدلك الأجزاء بالمبَقَّة بهذا المزوج ، ثم تغسل بالماء البارد ، أو تمسح بالماء الأكسيجيني ، ثم تنظف بالماء النقي ، وينشر الثوب بعد ذلك

(إزالة اصفرار الثياب الناشئ من كبريتات)

تفرك تلك الآثار بالبُورق ثم تغسل

(إزالة الوسخ من المنسوجات الصوفية)

إذا أضيف ثلاث أوقِيَّات من ثاني كربونات الصودا إلى أقتين من ماء الجير، وصفي المزوج بخرقة من السَّابِرِيَّة (الشاش)، ووضع في زجاجة نظيفة وسدت سدا محكما كان منه غَسُول للمنسوجات الصوفية الوَسِخَة — ويجب تخفيفه بالماء قبل أن تغسل به

* (ازالة بقع الدم) *

يصب محلول الشب على محلول خفيف من بلورات
الصودا ، ثم تدلك به البقع أو تغسل البقع بالماء الفاتر الذي
أذيب فيه لُعقة صغيرة من حامض الترترك ، وبعد ذلك
تغسل بالماء النقي لازالة ماعسى أن يكون قد علق بالثياب
من هذا الحامض

* (ازالة ضرر الملابس الجديدة ومنع خفختها

(الخفخة صوت الثوب الجديد) *

يجب ان تغسل جميع الملابس التي اشتريت حديثا قبل
لبسها ، وخاصة مايلبس على الجسم كالشعار (القميص)
والجوارب (الشرابات) والسراويل (اللباسات) ، لانها قد تكون
مصبوغة بصبغ سام ، أو فيها نشا سام ، فاذا لبست قبل أن
تغسل أضرت بلاستها

* (ازالة الزنخ من الزبد) (زنخ الزبد تغير فهو زنخ وبابه طرب) *
يعجن الزبد بماء بارد مضاف (مقطر) قد أذيب فيه

غليـل من (نـائـي كـربـونـات الصـودا) ، ويـكـرر العـمـل الـى أن
يـزول الزئـنـخُ مـنـه — ولـجـل السـمـن زُبـدًا يـذاب ويـصـب فـوقـه
مـاء مـثـلـوج حـتى يـجـمـد ويـنـيـض ، ثم يـفـطـى بـقـطـعـة مـن الثـلـج
فـيـعـود زُبـدًا

*(ازالة بقع البَرَنَدَج (بوهية الجزم)) *

اذا كانت رطبة تزول بِخُلاصة التـرـبـنـتـين ، واذا كانت
جافة ترطب أولاً بالزيت ثم تستعمل الخلاصة المتقدمة بعد ذلك

*(ازالة بقع الصـدأ من الثياب) *

توضع ليمونة في مِلْمَعة وتسخن على لهيب مصباح أو
شَمَع ، ثم تدلك قطعة الصـدأ بِمُصـارة الليمون ، أو الملح المذوّب ،
ثم يوضع المنسوج بعدئذ في الشمس — وينبغي تكرير هذا
العمل حتى يزول الصـدأ — أو يرطب الجزء الذي علاه الصـدأ
بالماء ، ثم توضع فوقه طبقة من اكسالات البوتاسا ، ويمرر
على هذه الطبقة مِلْمَعة فِضِيَّة وضمت فيها جَدْوَة (جَمْرَة) نار ،
فاذا تبخر الماء وبقي أثر البقعة يكرر العمل حتى تزول ، ومتى

زالت يغسل موضعها بالماء القراح (المقطر)

(إزالة رائحة البصل من اليدين)

تترك بوردقة من الكرفس

(إزالة رائحة البترول)

يمزج أربعة ألتار أو خمسة من البترول بمائة جرام من
كلورور الكلّس ، ويهز الوعاء هزاً عنيفاً ، ثم يصب المزوج
في اناء فيه كلّس (جبر) فيء ، ويهز أيضاً حتى يمتص الكلّس
الكلور ، ويترك الى أن يرسب ، ثم يصفى فلا يكون له رائحة
البته ، ويبقى نور البترول قوياً

(إزالة القشف)

تعصر ليمونة في مقدار طرّجالة (فنجان) جلسرين ،
وتدهن اليدان به عند النوم ، ثم تغسلان في الصباح غسلاً جيداً

(إزالة القواق (الزغطة))

من عراها القواق فعليها أن تسد أذنيها بأصابعها ، ثم
تضغطهما ضغطاً يسيراً ، وتشرب حينئذ بعض جرعات

(بلعات) من أى مائع تقدمه لها غيرها فيزول (الفواق)

* ازالة الشعر الرفيع من الجسم كشمع الابط *

يدهن بالماء الاكسيجينى

* ازالة الوشم (الدق) وهو من أقيح البدع الشائعة في مصر *

(وفى الحديث لُعِنَت الواشمة والمستوشمة)

إذا أذيب التين في الماء وأشبع الماء به جيدا، وغطى
الوشم بهذا المذوّب، ودُقّ عليه ثانية بالابر كما دُقّ الوشم،
(أى جعل مذوّب التين بدل الحبر) ثم مسح بقلم نترات
الفضة جيدا اسودّ الجلد من اتحاد التين بالفضة، ثم يذر
التين الناعم على الوشم كل يوم مرات عديدة، ويكرر هذا
العمل أياماً فتقشر من الجلد قشرة سوداء ثخينة (غليظة) بعد
نحو أربعة أيام، ويبقى الجلد تحتها أحمر خاليا من الوشم، وبعد
بضعة أشهر يصير لونه طبيعيا — والأولى ألا يزال الوشم
دفعه واحده، بل يزال منه مقدار الريال كل مره — والتين
مادة تستخرج من الغصص وتشتري من الصيدليات —

ولا بد من أن تكون الابرة التي يدق بها نظيفة جدا مخافة أن
تدخل معها جراثيم سامة الى مغارزها

(ازالة رطوبة حجرات المنازل)

اذا وضع صندوق من الجير النّيء في بيت المشونة أزال
الرطوبة منه ، ومنع حدوث العفن فيه — ولازالة الرطوبة
من الحجرات يحرق فيها كلور الجير — واذا رغبت السيدة
في أن تغيب عن منزلها مدة طويلة كـشهر وجب عليها أن
تثقل أبوابه ونوافذه اققالا محكما ، وأن تضع في كل حجرة
اناء به كلور الجير ، وتضع هذا الاناء في اناء آخر أكبر منه
ليجتمع فيه الماء المتساقط من الاناء العلوي ، وعند العودة
تفتح الابواب والنوافذ مدة أربع وعشرين ساعة ليتجدد
الهواء النقي — وذلك منعا للرطوبة التي تتلف أثاث المنزل

(ازالة الحرارة من الحجرات صيفا)

لذلك يوضع فوق منضد (تريزه) اناء به ماء ليتبخر الماء
الكافي لاحداث الرطوبة — ولا بأس بوضع الازهار

والرياحين في الحجرات نهارا لاحداث الرطوبة فيها بما
يتبخّر من مائها

* (ازالة رائحة الشيد الزيتي (البوهيه) *

اذا طلى محل السكنى بالشيد فنما لصعود الرائحة ومحافظة
على الأثاث مما عسى أن يعلّق به من الرائحة يوضع في كل حجرة
موقد (منقذ) به فحم متقد، ويذوّب فيه مقدار قبضتين أو ثلاث
من حب العرعر بعد اقفال الابواب والنوافذ مدة أربعة
وعشرين ساعة — أو يوضع في الحجرات شيء من كلور
الجير في آنية، ثم تغلق الابواب والنوافذ مدة أربع وعشرين
ساعة، فان الرائحة لا تلبث أن تزول، لان كلور الجير يمتص
البخار المتبخّر من زيت التربينتين

* (ازالة بقع الدم من ورق الكتب) *

يوضع على الجزء المبقّع ماء بارد، ثم يدلك بالصابون،
وينفسل، ويجفف بوضعه بين ورقتين من ورق النشاف
البنّي الأبيض.

﴿ ازالة الدهن من ورق الكتب ﴾

يبل مكان الدهن بالبنزين ، أو الاثير ، ويجفف بوضعه
بين ورقتين من النشاف

• (ازالة آثار الاصابع من الكتب) •

توضع عليها عجينة من الصابون ، ثم تدلك بمحسة (فرش)
مبتلة بالماء البارد النقي ، ثم تجفف بين ورقتين من النشاف
• (غسل الثياب) •

يجب ألا تَتَقَرَّبَ رَبَّةُ الْمَنْزِلِ بِالْغَاسِلَاتِ لِكَثْرَةِ مَا يُجَدِّثُنَّهُ مِنَ
الْفُشِّ — وَلِذَا يَجِبُ عَلَيْهَا مِرَاقِبَتُهُنَّ حَتَّى لَا يَسْتَبْدِلْنَ ثَوْبًا بِآخَرَ ،
وَلِتَحُولَ بَيْنَهُنَّ وَبَيْنَ مَا عَتَدْنَهُ مِنْ وَضْعِ الْمَوَادِّ الْمُضِرَّةِ بِالْمَلَابِسِ
فِي الْمَاءِ لِتَسْهِيلِ الْغَسْلِ — وَلِنَعِ اسْتِبْدَالَ ثَوْبٍ مَكَانَ آخَرَ
يَجِبُ عَلَيْهَا احْصَاءُ الثِّيَابِ الَّتِي يَرَادُ غَسْلُهَا فِي وَرَقَةٍ تَبَيَّنَ فِيهَا
أَنْوَاعُهَا ، وَصِفَاتُهَا ، وَعَدَدُ كُلِّ نَوْعٍ ، إِذَا غُسِلَتْ خَارِجَ الْمَنْزِلِ ،
وَتَسْلِيمُهَا لِلْغَاسِلَةِ يَدَا يَدٍ ، وَاسْتِلَامُهَا مِنْهَا كَذَلِكَ — وَأَمَّا إِذَا
غُسِلَتْ دَاخِلَهُ فَيَجِبُ عَلَى السَّيِّدَةِ أَنْ تَجْلِسَ مَعَ الْغَاسِلَةِ مُشْرِفَةً

عليها أو مشاركة لها في الغسل، لكي لا يتمكن من اخفاء شيء منها كما يجب عد الخبز الذي يراد خبزه في الخبزات وقبل الشروع في غسل الثياب يُرْتَقُ فَتَقُها حتى لا يتسع الخرق على الراقع، ثم تغسل وتعطر بالعطر قبل كيها لتبقى الرائحة مدة طويلة، وهذا اذا أريد لبسها — وأما التي يراد حفظها للسنة المقبلة فلا ينبغي كيها وتطيقها حذرا من إسراع البلى الى أطوائها (ثنياتها) — ويجب ألا تترك الملابس على الجسم مدة طويلة مخافة اتساخها كثيرا فتحتاج الى عناية كبيرة في الغسل لازالة الوسخ فتشهرأ، وتبلى — واذا أريد غسل الملابس الصوفية فان كانت يعضا، توضع في الماء البارد، أو السخن قليلا من غير ذلك وعصر، بل تغسل بالتحريك والتقليب من غير أن يكون به صابون، أو به صابون مذاب في الماء قبل أن توضع فيه الملابس، ثم ترفع من هذا الماء، وتوضع في اناء آخر به ماء بارد ليس فيه صابون، ثم تنشف، ويعاض من الصابون في غسل الملابس الصوفية عرق الحلاوة بعد سحقه — وان

كانت سوداء أو ملوثة بأى لون غير الأبيض فلا يستعمل
 فى غسلها غير الماء القراح البارد — وإذا أضيف ربع أقة من
 مرارة الثور الى كل (صفيحة) ماء وغسلت الملابس الصوفية
 فى هذا الماء زال ما بها من البقع

وعند غسل الملابس غير الصوفية يضاف الى الماء قليل
 من ثانى كربونات الصودا ، لانه يساعد على تثبيت الالوان
 فى الملابس — وينبغى تجنب غسل الملابس الملوثة فى الماء
 الغالى محافظة على بقاء لونها — وينبغى ألا تبقى الملابس فى المياه
 كثيرا ، وخاصة المياه الخارجة من الآبار الارتوازية ، لان
 ذلك يحدث بها اصفرارا لا يزول

وعند غسل الملابس البيضاء يضاف الى الماء قليل من

البوتاس

* (كى الملابس بعد غسلها) *

يؤتى بمنضد (ترايزه) يوضع عليه غطاء نحين نظيف، ويوضع
 فوق هذا الغطاء كرسى المسكواه ، وكوب فيه ماء بارد، ثم ييسط

مايراد كيه على هذا الغطاء ، ثم يوضع فوق الملبس غطاء من منسوج رفيع ليقيه مما عسى أن يكون قد علق بالمِكْوَاة من الغبار ، ثم يؤخذ بالقلم قليل من ماء وبرش رشا خفيفا على الملبس ، ثم يكوى بتعريض المِكْوَاة عليه تمريرا خفيفا في اتجاه بخمّل الثوب من أعلى الملبس الى أسفله

* (وضع النّشَا في الثياب لكيها) *

يمزج نصف رطل مضرى من النّشَا الابيض الجيد بقليل من الماء البارد حتى يصير كالعجين ، ثم يضاف اليه ماء غال رويدا رويدا وهو يحرك حتى يصفو لونه ويصير كاللبن الرائب ، ويضاف اليه قليل من البُورق ، أو الشمع الابيض ، ويوضع الكل في صَادٍ (حلة) ويُغلى بضع دقائق وهو يحرك جيدا - وهذا المقدار من النّشَا يكفي ستة قُمَصٍ (جمع قميص) ، وقد يضاف اليه لُعْمَةٌ من الجلوسرين ، ثم يوضع مقدار طَرَجَهَارَة (فنجان) شاهى من النّشَا الجيد فى اناء ، و يمزج بالماء البارد حتى يصير كالعجين ، ويضاف اليه نحو رطل مضرى من الماء البارد

رويدا رويدا أثناء تحريكه جيدا ، ويذاب مقدار لُعْمَةٍ من
البُورق الناعم في قليل من الماء الغالي ، ويضاف الى هذا النشا ،
وتوضع الـاقْمِصَةُ (جمع قميص) والأَكْمَامُ والـازْبَاقُ (جمع
زيق وهو الياقة) ونحوها في مَدْوَبِ النِّشَا السَّخْنِ المذكور
أولا حتى تُشَبَّعَ به ، ويجب أن تكون جافة قبل ذلك ، ثم
تعصر جيدا ، وتُنْفَضُ وتُغْلَقُ حتى تجف ، ثم يوضع عليها النشا
البارد المَدْوَبُ ، ثم تترك حتى تجف قليلا وتصير معدة للكي ،
ويجب أن تكون رطبة قليلا حتى لا تلتصق المِكْوَاةُ بها
* (لَعْمُ الزُّجَاجِ) *

أذبي قليلا من الشب الابيض في مِلْعَمَةٍ من الحديد على
النار ، ثم اذهني بالمَدْوَبِ قِطْعَ الزُّجَاجِ وأنصِيقِها وارْبُطِها
وأتركها مَرْبُوطَةً مدة فتلتصق جيدا

* (العناية بترتيب وتنظيف أثاث المنزل) *

يلزم لصيانة أمتعة المنزل وحفظ أثاثه سنّ نظام تتبعه
اتخاذات — وأحسنه أن ينظف البيت نظيفا عاما ، ويرتب

أثاثه مرة في كل شهر ، وذلك بإخراج الأثاث الخفيف من
حُجْرِهِ وتنظيفه وتنظيف ما تحته ، وفَرْجَتِهِ بالفِرْجُونِ
(أى إزالة ما عليه من التراب بالفرشه) — ونقله من
مكانه إذا كان غير خفيف وتنظيفه ، وتنظيف ما تحته —
والكراسى تُنْفَضُ وتكنس تُقَاصَّصُ (ماسط عن النفس) ،
ثم تغطى بأغطيتها — وأما البُسُطُ والطنافس (السجاجيد)
المُسَمَّرَةُ (المشدودة بالمسمار) فيكتفى في تنظيفها بالقاء أوراق
الشاهى المستعملة أو النُخَالَةَ الرَّطْبَةَ أو ورق الجزر عليها ، ثم
كنسها بالمِكنَسَةِ — وأما الزُّجَاجُ والمرأيا فتغسل بالإسفيداج —
ثم ينظف السقف والحيطان

*(الثَّوِيُّ (الحِلُّ المِهْيَأُ للضيوف) *

يختلف شكله وأثاثه باختلاف طبقات الناس غنى وفقراً —
ويجب فيه ملاحظة ما يأتى

إذا كان البيتُ مركباً من طبقتين ، يجب أن يكون ثوىُّ
السيداتِ فى الطبقة العليا ، وثوىُّ الرجال فى الطبقة السفلى —

وإذا كان مركباً من طبقة واحدة وجب أن يكون ثوب
 الرجال منفصلاً وبمعداً عن ثوب السيدات ، حتى لا يسمع
 من بأحد الثوبين كلام الآخر - ويجب أن يكون به دكة
 خبز رانية ، وكراسي كافية - وأن يوضع به منضدٌ تُضدُّ عليه
 أدوات الكتابة ، وفرجون (فرشة) الشعر ، ومحسَّة (فرشة)
 الملابس ، والمصباح وعيدان الكبريت ، وآنية الماء ، وجميع
 ما يحتاج إليه الزائرون والزائرات - ويجب أن تتعهد السيدة
 بالنظافة ، وترتيب الأثاث وتنسيقه (تنظيمه) كل يوم عقب خروج
 الضيوف - ويجب ألا يوضع فيه من الأثاث ما يكون مأوى
 للجراثيم ، ومكناً للاوساخ كالطنافس (السجاجيد) ، والاسجاف
 (الستائر) ، ونحوهما - وأن تكون أرضه مخشبة كي يسهل
 غسلها في كل أسبوع مرتين ، وكنسها في كل يوم - ولا
 ينبغي أن يعلق به من الصور إلا ما يفيد في التربية العلمية
 والادبية ، كصور الوقائع الحربية الشهيرة ، والحوادث التاريخية
 المفيدة ، والأماكن الطبيعية والصناعية المتقنة المصنوع ،

والمصورات الجغرافيه ، والتشريحيه ، وصور الحيوانات
والنباتات ، وافراد الاسره ، ومشهورات النساء، ومشهورى
الرجال - ولا ينبغي أن توضع بثوى السيدات صور الرجال ،
كما لا توضع بثوى الرجال صور النساء -
﴿ مكتب السيده ﴾

السَّئِلَةُ (السَّبْتُ)

الْقَمَطَرُ وعاءُ الْكُتُبِ

الْمِهْنَةُ الخِدْمَةُ

تَأَقَّتْ النَّفْسُ إِلَى الشَّيْءِ اشْتَاقَتْ

يجب أن تنضد عليه الكتب الادبيه ، والدينيه ، وكتب
التدبير المنزلى ، وكتب تربية الاطفال والاسعاف الطبي
والطبخ وتفصيل الملابس وحياتها ، والجرائد العلمية
والسياسيه ، والمجلات العلمية والادبيه ، وما له ارتباط بأعمال
السيدة ، وأدوات الكتابة كالحاير والاقلام والماسح والورق
الابيض والنشاف والظروف وورق الخطابات ، ومصباح

الاضاءة ليلا - ويوضع أمامه كرسى للجلوس - وتوضع
تحتة سلة لطرح الاوراق المستغنى عنها فيها - وتعلق بجائط
حجرته ساعة كبيرة، ومذكرة يومية، وتوضع عليه مسطرة
وأقلام رصاص، ومشابك، وطوابع البريد، ونحو ذلك
كما تمش الى الحاجة في الكتابة والقراءة - وتوضع الكتب
المستغنى عنها مؤقتا في قِطْرِ (دولاب) مرتبة نظيفه،
فتوضع الكتب التي من نوع واحد بعضها بجوار بعض
مرتبة بحسب ارتفاعها، بعد العناية بتجليدها، لحفظها من
التمزق، وتلصق بظاهر كل كتاب ورقة يكتب فيها اسمه
ورقمه - ويوضع في قِطْرِ الكتب دفتر يكتب فيه أسماء جميع
الكتب، وأرقامها - وتكتب كتب العلم الواحد بعضها
بجانب بعض - ويجب أن تعتني السيدة بقراءة الجرائد
السياسيه، لتشارك مع رب المنزل ليلا في المحادثة السياسية
العامة والخاصة، التي هي موضوع أحاديث الناس عادة -
واذا كان الرجل كثير الاعمال ولم يكن في وقته متسع

لقراءة الجرائد ، وجب عليها أن تلخص له ماتوق نفسه الى معرفته من الحوادث ، والاخبار ، والمكتشفات ، والمخترعات ، وجميع ماله ارتباط بمهنته .

المرحاض

يجب أن يكون كغيره من مرافق الدار (مرافق الدار جمع مرفق المطبخ والمرحاض والمغتسل) (دورة المياه) بالجهة القبلية من المنزل ، بعيدا عن الحجرات وماء الشرب . ويختلف شكله ، ومواد بنائه ، وما يوضع فيه من الادوات باختلاف الناس غنى وقرا . ويجب أن يلاحظ فيه ما يأتي أن تكون فوهته محكمة السد ، حتى لا تصعد منها الروائح الكريهة الضارة بالصحة . وأحسن أنواعه ما كان ذات حاجة (سيفون) . وأن يتعهد بالنظافة باراقة ماء فيه عقب الاستعمال . ويوضع فيه الجير الحي ، أو يصب فيه أحيانا محلول حامض الفنيك ، لآبادة الجراثيم المرضية ، وإزالة الروائح الكريهة ، وطرده البعوض . ويجب أن يكون به

صُبُّور مِيَاهٍ لِلْإِسْتِنْجَاءِ مِنْهُ بِأَنْبُوبَةٍ جُلْدِيَةٍ ، أَوْ كَوْزٍ ، أَوْ
تَوْضِيعُ بِهِ دَلْوٌ مَلَأٌ بِمَاءٍ ، وَتَعْلُقُ بِجَانِبِهَا كَوْزٌ ، أَوْ يَوْضَعُ بِهِ
إِبْرِيْقٌ مَمْلُوءٌ بِمَاءٍ - وَتَعْلُقُ فِيهِ نَشَافَةٌ مِنَ الْمَنَسُوجَاتِ الْقَطْنِيَّةِ ،
أَوِ السَّكْتَانِيَّةِ ، لَتُنَشَفَ بِهَا الْإَيْدِي - وَيَوْضَعُ أَمَامَهُ قَبْقَابٌ
يُلْبَسُ فِي الرَّجْلِ ، عِنْدَ الدَّخُولِ بَعْدَ خَلْعِ الْحِذَاءِ الْجُلْدِيِّ ، كِي
لَا يَبْتَئِلَ بِالْمَاءِ - وَيَوْضَعُ أَمَامَهُ مِشْجَبٌ (شِمَاعُهُ) تَعْلُقُ عَلَيْهِ
الْمَلَابِسُ عِنْدَ الدَّخُولِ ، وَمِمْسَحَةٌ يَمْسَحُ فِيهَا مَا يُلْبَسُ فِي الرَّجْلِ
بَعْدَ الْخُرُوجِ مِنْهُ - وَيَنْبَغِي أَلَّا تَدَافِعَ الْأَخْبِيثِينَ (الْأَتَجْبِسُ
الْبَوْلَ وَالْفَائِطَ) ، وَأَنْ تَنْظُمَ وَقْتَهُمَا - وَأَنْ تَجْتَهِدَ الْفَتَاةُ فِي
أَلَّا يَحْصَلَ عِنْدَهَا إِمْسَاكٌ - وَقَدْ نُهِيَ فِي الشَّرْعِ عَنِ صَلَاةِ
الْحَاقِبَةِ ، وَالْحَاقِفَةِ ، (وَالْحَقْبُ حَبْسُ الْفَائِطِ وَالْحَقْنُ حَبْسُ
الْبَوْلِ)

الْحَمَامُ

الْقَهْقَمُ مَا يُسَخَّنُ فِيهِ الْمَسَاكِينُ نَحَاسٌ وَغَيْرُهُ (الصَّمُورُ)

والمحمّ القمقم الصغير

المحقّق ما يحقّق به والحقنة بالضم كل دواء يحقّق به المريض المحقّق

القبّاب النعل من خشب

تدثر بالدثار وهو ما يلي الشّعار (القميص) تَلَفَّ فيه

المرشّة (الدش)

الأبزن حوض يغتسل فيه وقد يتخذ من نحاس (طست الاستحمام)

هو المكان المعدّ لنظافة الجسم من الاقدار - ويختلف

ما به من أدوات الاستحمام ، والمواد المبنى بها باختلاف الناس

غنى وفقرا - وينبغي فيه مراعاة ما يأتي

أن يكون مبنيا بالآجر (الطوب المحرق) ، ونحوه مما لا يذويه

ماء الاستحمام - وأن تكون أرضه كذلك - وأن يكون

محكم النوافذ - وأن يكون به قبّاب ، وقمّم ، ومحمّ ،

ومحقّق ، وبالوعة ، ومرشّة ، ومشجّب تعلق فيه الملابس ،

ونشافات (نشاكير) لتنشف الماء بعد الاستحمام ، وإناء للصابون

والليف ، وَأَبْرَزَ إِذَا كَانَ غَيْرَ مُبْلَطٍ ، وَلَمْ تَكُنْ بِهِ بِالْوَعَةِ لَصَرْفِ
 الْمِيَاهِ - وَالْأَفِيكَتْنِي بِكَرْسَى خَشَبِيَّ تَجْلِسُ عَلَيْهِ الْمُسْتَحِيَّةُ -
 وَيَجِبُ الْإِحْتِرَاسُ عِنْدَ الْخُرُوجِ مِنْهُ مِنَ الْبَرْدِ وَقَبْلَ الْإِسْتِحْوَاجِ
 يَنْبَغِي إِحْضَارُ الْمَلَابِسِ النَّظِيفَةِ الَّتِي سَتَلْبَسُ ، وَكَذَا النَّشَافَاتُ
 (البشاكِر) - وَأَنْ تَأْكُلَ الْفَتَاةُ أَكْلًا خَفِيفًا قَبْلَ دُخُولِهِ ،
 وَلَا تَمْكُثَ فِيهِ أَكْثَرَ مِنْ نِصْفِ سَاعَةٍ - وَيَنْبَغِي أَنْ تَخْرُجَ
 الْفَتَاةُ مِنْهُ عَقِبَ لُبْسِ مَلَابِسِهَا ، بَلْ تَسْتَرِجُ نَحْوَ عَشْرِ دَقَائِقَ ،
 ثُمَّ تَخْرُجَ مُتَدَتِّرَةً بِدِنَارٍ جَيِّدٍ ، حَذَرَ الْمَضَارِّ الَّتِي تَحْدُثُ عِنْدَ
 الْخُرُوجِ مِنْ مَكَانٍ حَارٍّ إِلَى آخَرٍ بَارِدٍ - وَلَا يَنْبَغِي أَنْ تَسْتَحِمَّ السَّيِّدَةُ
 فِي غَيْرِ حَمَامِهَا الْمَنْزِلِيِّ فَقَدْ رَوَى عَنْ أُمِّ الدَّرْدَاءِ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ
 صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَقِيَهَا فَقَالَ لَهَا مِنْ أَيْنَ أَتَيْتِ يَا أُمُّ الدَّرْدَاءِ؟
 قَالَتْ مِنَ الْحَمَّامِ فَقَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَا مِنْ امْرَأَةٍ تَتَزَعُّ
 ثِيَابَهَا فِي غَيْرِ بَيْتِهَا إِلَّا هَتَكَتْ مَا بَيْنَهَا وَبَيْنَ اللَّهِ مِنْ سِتْرٍ -
 وَلَا بَأْسَ بِشَرْبِ مَقْدَارِ طَرَجْهَارَةٍ شَاهِيٍّ ، أَوْ قُوَّةِ بُنْيَةٍ

عقب الخروج من الحمام - وينبغي اجتناب تناول المشروبات الباردة عقب الخروج منه

وأفضلُ شئٍ لازالة الاوساخ الصابونُ والماء الفاتر ، لان الاولَ يتحدُّ بالمواد الزيتية الخارجة من الجسم ويصيرُها قابلة للذوبان في الماء ، والثاني يمتزج بالصابون بسرعته ، ويلين طبقة الوسخ ، فتسهل ازلتها - ويجب أن يفصل الجسمُ بهما متى أحست الفتاة اتساخه - وينبغي ألا يقل الاستحمام عن ثلاث مرات في الاسبوع صيفا ، ومرتين شتاء -

والاستحمام بهذا الماء في البيت أصحُّ وأقربُ الى التقوى من الاستحمام به في الحمامات المروفة ، لان حرارتها تزيد كثيرا على حرارة الجسم - والاستحمام باناء البارد يزيدُ الجسم نشاطا ، ويقوى الاعصاب ،

ونظافة الجلد ضرورةٌ لحياة الانسان ، لان فيه مسام كثيرةٌ لادخال الهواء الى الجسم لاصلاح الدم - وبعض تلك المسام يخرجُ العرق الضار بقاؤه بالجسم ، لاشتماله على

موادَّ سامَّةٍ - وبعضها يُخْرِجُ منه مادةٌ زَيْتِيَّةٌ ، بقاؤها أيضا في
 الجسم ضارٌّ - وإذا لم يُغْسَلِ الجلدُ بالماء والصابون تكونت
 من هذه الاشياء طبقةٌ تَحْتَلِطُ بالآتربة والاجزاء التي تتحللُ
 من الجسم ، فتفسد المسامَ ، وتتمو في تلك الطبقة جراثيمُ الامراض
 الجلدية ، كالقَرَع والجرب ، ويكثرُ القملُ والصَّيْبَانُ ، ويحدثُ
 الصَّائِكُ ، (صَيِّكٌ كَفَرَحٍ عَرِقَ فهاجت منه ريحٌ مُنْتِنَةٌ)
 وتسوس الاسنان ، وتضعفُ الحواس الخمس ، ويذهب بها
 الفتاة ، فتتفر الناس منها - ولذا وجبت ازالةُ تلك الطبقةِ
 بالغسلِ ، والاستحمامِ بالماء الفاتر ، والصابون - وتلك
 حكمةُ الغُسلِ المسنون ، والمفروض ، والوضوء -

نظافة اليدين

اليدين تزاولُ بهما الفتاةُ أكثرَ الاعمال - ولذا يجب
 عليها الاعتناء بنظافتهما ، وخاصة قبل الاكل وبعده ، كما يجب
 قصُّ الاظفار ونظافتها من الوسخ الذي يكون مأوى لجراثيم

الامراض التي قد تدخل الى الجسم عند تناول الطعام -
وتلك حكمةُ غَسْلِ اليدين قبل الاكل ، وفي الوضوء قبل
بقية الاعضاء -

• (نظافة العينين) •

يجب الاعتناء بنظافتهما ، دفعا للامراض الرمدية التي
تحدثُ في العين بسبب القَذَى ، (الماص) ، والقذر ، وخاصةً
عقب القيام من النوم ، ووقت الحر ، وعقب هبوب الرياح
الحاملة غبارا - وذلك بمحلول حامض البوريك ، أو الماء
المُصْفَى (المقطر) الفاتر المذاب فيه قليل من ملح الطعام
النقي - ويجب ابعادُ الذباب عنها مخافة أن يَقْبَلَ اليها جراثيم
الامراض المُعْدِيَةِ الرمدية ، كالرمد الحبيبي والصديدي -
وينبغي التباعدُ عن مَنَارِ الاتربة والرمال ونحوهما ، كما ينبغي
تركُ المكث في الاماكن الرطبة المظلمة ، وتعريض العين
للانواء الشديدة

﴿ نظافة الشعر والقم والاذن والانف ﴾

ينظف الشعرُ بفسله بالماء والصابون ، ثم تمسّطه الفتاة
بالمسّط ، لكي لا يكون مأوى للقمل والصّئبان ، ولكي
لا تتكوّن على ماتحته من الجلد الهيرية (القشور) - وينظف
القم بالسواك حتى لا يحدث البخر (نن القم) ، وتغير لون
الاسنان ، وتسوّسها -

وينظف الانف باستنشاق الماء ونثره ، لتزول الاوساخ
والمواد المخاطية من الحفر الاتقية التي يحدث بقاؤها ضعف
الشم - وتنظف الاذن بخزقة مبرومه ، ومبتلة بماء فاتر
ممزوج بحامض الفنيك بمقدار قليل

﴿ نظافة القدمين ﴾

يجب الاعتناء بنظافتهما ، لازالة الوسخ الذي يحدث بين
اصابع ، فتنشأ منه الروائح الكريهة - وتلك حكمة تحليل
اصابع اليدين والرجلين في الضوء

فصلته عن غيره قطمته

الْأَشْعَثُ الْمَغِيرُ الرَّاسُ

الْهَوَّةُ مَا تَنْهَبُ مِنَ الْأَرْضِ

الرُّثُ الْبَالِي

(١) وكما تلزم نظافةُ الجسمِ تلزمُ نظافةُ الملابسِ وخاصةً ما لامس الجسمَ منها - وقد قال صلى الله عليه وسلم إن الله تبارك وتعالى نظيفٌ يُحِبُّ النِّظَافَةَ (ونظافةُ الله كنايةٌ عن تَنَزُّهِهِ عن سِمَاتِ الْحُدُوثِ وتعالى في ذاته عن كلِّ نقص - وحبُّ النِّظَافَةِ من غيره كنايةٌ عن خلوصِ العقيدة ، وتبَيُّ الشُّرْكِ ، ومجانبةِ الْإِهْوَاءِ ، ثم نظافةُ القلبِ مِنَ الْغِلِّ وَالْحَمَدِ وَالْحَسَدِ وَأَمْثَالِهَا ، ثم نظافةُ الْمَطْعَمِ وَالْمَلْبَسِ مِنَ الْحَرَامِ وَالشُّبْهِ ، ثم نظافةُ الظَّاهِرِ بِمَلَابِسَةِ الْعِبَادَاتِ - ومنه الْحَدِيثُ نَظَّفُوا أَفْوَاهَكُمْ فَإِنَّهَا طُرُقُ الْقُرْآنِ (أى صَوْنُهَا مِنَ الْغَفْوِ وَالْفُحْشِ وَالْفَيْسَةِ وَالنَّمِيَةِ وَالْكَذِبِ وَأَمْثَالِهَا ، وعن أَكْلِ الْحَرَامِ وَالسُّوَالِ) وفي الْحَدِيثِ أَنَّهُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَرِهَ رُؤْيَا رَجُلٍ

عليه ثوبٌ قَدِرٌ - وفي الحديث حَسَبَ الرجلَ تَقَاءَ ثَوْبِيهِ أَيْ
 أَنَّهُ يُوقَرُ لَدُنْكَ حَيْثُ هُوَ دَلِيلُ الثَّرْوَةِ وَالْغِنَى - وَأَمَّا كَانَ
 الْمَلْبَسُ الْمَلَامَسُ الْجِسْمَ أَحَقُّ بِدَوَامِ تَعْبُدِهِ بِالنِّظَافَةِ ، لِأَنَّهُ
 يَمْتَصُّ مَا يَنْفَصِلُ عَنْهُ ، فَيَتَغَفَنُ ، وَيَصِيرُ ذَا رَائِحَةٍ كَرِيهَةٍ ،
 وَيَجِبُ مِنَ الْمَضَارِّ مَا يَجْلِبُهُ اتِّسَاخُ الْجِسْمِ :-

هَذَا وَإِنْ جَالَ الْمَلْبَسُ غَيْرُ مُتَعَلِّقٍ بِغُلُوْمَتِهِ ، بَلْ بِنِظَافَتِهِ
 وَحَسَنِ تَفْصِيلِهِ - فثُوبُ الْقَطَنِ النَّظِيفِ الَّذِي أَحْكَمَ تَفْصِيلُهُ
 خَيْرٌ مِنْ ثُوبِ الْحَرِيرِ الْوَسَخِ الَّذِي لَمْ يَجُودَ تَفْصِيلُهُ - وَلِهَذَا
 يُنَبِّئُ لِلْسَيِّدَةِ أَلَّا تَكُونَ رَتَّةَ الثِّيَابِ وَسَخَتْهَا اعْتِمَادًا عَلَى أَنَّهَا
 فِي مَنْزِلِهَا ، لِأَنَّ ذَلِكَ يَنْفِرُ مِنْهَا عَشِيرَتَا الْإِقْرَبَيْنِ ، بَلْ يَجِبُ
 عَلَيْهَا أَنْ تَعْتَنِيَ بِمَلَابِسِهَا عَنَاءً لَا تَتَصَلُّ بِهَا إِلَى حِدِّ الْإِسْرَافِ
 وَالْمُفَاخَرَةِ بِهَا ، وَلَا تَدْعُوهَا إِلَى التَّبَرُّجِ - فْتَمَشُطُ شَعْرَهَا
 وَتَنْظِفُ وَجْهَهَا وَجَمِيعَ أَجْزَاءِ جَسْمِهَا وَمَلْبَسِهَا ، وَتَلْبَسُ فَوْقَهُ
 الْمِيدَنَ (وَهُوَ ثُوبٌ يَجْعَلُهُ وَقَايَةً لِنَعِيرِهِ) (الْمِرْلَةَ - الْفُوطَةَ)
 وَقَدْ أَمَرَ الْعَمَلُ - وَمَتَى فَرَعْتَ مِنْهُ نَزْعَتَهُ - وَقَدْ رَأَى صَلَّى اللَّهُ

عليه وسلم رجلاً أشعثَ قد تفرَّقَ شعرُهُ فقال : ما كان
يُجِدُّ هذا ما يُسَكِّنُ به رأسه ؟ ورأى رجلاً عليه ثيابٌ وسخةٌ
فقال : ما كان يجدُّ هذا ما يَغْسِلُ به ثوبه ؟

(٢) ومن أقبح العادات الدالة على سقوط النفوس
في هُوَّةِ السُّخْفِ قَدْرُ جِسمِ السيدةِ ومَلَبَسِها داخلَ بيتِها ،
وَلِبْسُها الرياش (الثياب الفاخرة) المعطرة وتبرُّجُها خارجَها
في الشوارع ، عند زيارة من تُحِبُّهُنَّ من السيدات -
والواجب عليها أن تلبسَ ثوبَ الحِشْمةِ والكمال - ولا بأسَ
باعدادها ملابسَ جيدة النوع والتفصيل تَذْخُرُها لتلبسَها
أيامَ الأعياد والتزاور ونحو ذلك - وقد قال صلى الله عليه
وسلم : من لبسَ ثوبَ شُهْرَةٍ في الدنيا ألبسه الله ثوبَ
مِيزَةِ يومِ القيامة - وقال : من ترك لبسَ ثوبٍ جمالٍ تواضعا
كساه الله حلة الكرامة - وهذا لا يمنع عن النظافة والتطيب ،
فقد قال صلى الله عليه وسلم : من عَرَضَ عليه طيبٌ فلا يردُّه ،
فإنه خفيفُ الجَمَلِ ، طيبُ الرائحة -

ومما يجب مراعاته اقتصاديا رَتَقُ فَتَقُ الثوبِ، ورفوهُ،
وترقيعُهُ اذا حترق أو بلى جزء منه، وذلك بالقِطْعِ التي بقيت منه
عند التفصيل ، وإزالة ما علق به من الحبر ونحوه - وإذا
عَسُرَ رَقيعُهُ يوضعُ على موضع الحرق قطعة من الدقيق
(الدنثيلا - التنتنه) تستره ، وتكون حلية فوقه ، ويكون ذلك
قبل الغسل مخافة اتساعه ، وبعدَه مخافة أن يكون قد حدث به
شيء من ذلك عند الغسل

(٣) والملابس الظاهرة تنظف بحسبها بالمحسنة (تنقيضها
بالفرشه) ، والداخله بالغسل - ويجب إزالة الاقدار عن
النعال وطلاؤها باليرندج (البوهيه) تنظيفا لها ، ومنعا من
اسراع البلى اليها - ويجب نزع ملابس النهار وتعليقها مرتبة
مقنطرة على مشجب (شماعه) عند ارادة النوم ليُجفّفها الهواء -
والمريض أحوج الى نظافة ملابسه من الصحيح - ويجب
ألا تلبس الملابس الجديدة قبل غسلها - كما يجب اختيارها
من الانواع الصفيقة (ضد السخيفه) التي تعيش كثيرا -

وَأَنْ تَكُونَ مَتَوَسِّطَةً بَيْنَ الضِّيقِ وَالسَّعَةِ، حَتَّى لَا تَمُوتَ الْجِهَازَ
 الْمَضَى وَالْتَنَفْسَى وَالْهَضْيَى عَنْ أَدَاءِ أَعْمَالِهِ بِضَفْظِهَا أَيَّاهُ، وَحَتَّى
 لَا تَمُوتَ الْجِسْمَ عَنِ الْحَرَكَةِ لِسَعَتِهَا - وَأَنْ تَكُونَ مِنْ
 الْمَنَسُوجَاتِ ذَاتِ الْمَسَامِ لِتُوصَلَ الْهَوَاءُ الْجَوِيُّ إِلَى الْجِسْمِ ،
 وَخَاصَّةً بِالْمَالِمَةِ مِنْهَا ، لِيَنْشِفَ الْعَرَقُ وَيُجَفِّفَهُ - وَأَلَّا تَكُونَ
 مَصْبُوغَةً بِصَبْغِ سَامٍ أَوْ سَرِيعِ التَّغْيِيرِ - وَأَنْ تَكُونَ مُنَاسِبَةً
 لِمَنْ الْفَتَاةُ وَالْبِلَادِ الَّتِي تَعِيشُ فِيهَا وَفُصُولِ السَّنَةِ وَالْمَادَاتِ
 الْقَوْمِيَةِ ، وَأَنْ تَكُونَ خَالِيَةً مِنَ الْوَشْيِ -

النَّصْفَةُ الْعَدَلُ

أَرْهَقَهُ صُحُودًا كَلَفَهُ مَشَقَّةً

رَكَّمَ الشَّيْءَ جَمَعَهُ وَأَلْقَى بَعْضَهُ عَلَى بَعْضٍ وَبَايَهُ نَصَرَ

رَغِبَ فِيهِ أَرَادَهُ وَعَنْهُ لَمْ يَرُدَّهُ

كَظَمَ الطَّعَامَ مَلَأَهُ حَتَّى لَا يُطِيقَ النَّفْسَ فَانْتَضَ

تَلَجَّبَ الْبَرْقُ قَبْلَ أَنْ تَبْنَى

وَفِي انْتِقَاءِ الْمَلَابِسِ تَجِبُ مِلَاحَظَةُ أَمْرَيْنِ عَظِيمَيْنِ وَهُمَا

النوع واللون : ولذا يجب أن تكون من الصوف المتين الرخيص، لانه يطرد الرطوبة والحرارة عن الجسم، ولا يسرع اليه البلي، ولا يرهق ثمنه الفتاة صعوذاً وذلك لمن تقدر على لبس الصوف في الفصلين : والا فيعاض صيفا بالكثان : وتكون رفيعة صيفا وثخينة شتاء وهذا فيما لامس الجلد : وأن تكون بيضاء لبطء الابيض في توصيل الحرارة والبرودة : ولانه غير قابل لسرعة التغير : وينبغي مجانبة الاسراف والا كثار من أنواعها المختلفة وأشكالها وألوانها جرياً وراء البدع (الموضه)، وانقياداً لسلطان المفاخرة بها، لان في ذلك إلقاء للمال في جُب الضياع، لقلة الانتفاع به : وتركها في تحنها سر كومة يجعلها طاماماً للعته : وربما أظهرت الصناعة ما هو أحسن منها لو نأوا وشكلاً فترغب فيه السيدة، وترغب عن القديم : وبذلك يضيع المال بين القديم والحديث : وليس من النصفة في شيء أن تسكتظ صناديقها بالملايس التي تعبث بها العثة بعد أن تعب الرجال في تحصيل ثمنها وأجرة

حياتها ونحو ذلك -

لَقَعَهُ تَلْفِيحًا غَطَاهُ بِاللِّفَاحِ (الشال)

الشراب القميص

شوهه قبحه

السوء العورة

الجوارب (الشرابات)

والغرض من الملابس مبينٌ في قوله تعالى: يَا بَنِي آدَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُؤَارِي سَوْءَ آبَائِكُمْ - وفي قوله تعالى: وَجَعَلَ لَكُمْ سَرَائِلَ تَقِيَكُمْ الْحَرَّ - أى أنها أعدت لستر العورة ووقاية الجسم من الحر والبرد - ولذا وجب أن تكون مناسبة في السمك والرقّة لفصول السنة - وأن يكون لونها في الشتاء مما يجتمع أشعة الشمس كاللون الاسود، وفي الصيف مما يفرّقها كاللون الأبيض، لتبقى حرارة الجسم معتدلةً لا تزيد ولا تنقص عن سبع وثلاثين درجة - والملابس الصحية لكل عضو من الاعضاء يجب أن تكون كما يأتي

(لباس الرأس) يجب أن يكون خفيفا غير ضاغطة ،
واقيا من تغيرات الجوِّ وحرارة الشمس - وينبغي أن يكون
العنقُ مكشوفاً ومثلُه الوجه - ومن المادات الضارة عملُ
الازتياق الضيقة حول العنق وتلقيعُه باللفاع - وينبغي ألا
تُغطّي السيدة وجهها بالبرقع مادامت في منزلها بعيدةً عن
غير المحارم - وأن يكون البرقع متوسطا بين أن يكون شفاً
(يُستشف منه ما وراءه) ، وأن يكون صفيقا يعوق عن
التنفس

(ملابس الصدر) يجب أن تكون واسعة لا تموق عن
الحركة الطبيعية، لأنها ان كانت ضيقة تشوّهُ شكل الصدر وتمنع
تمدّده عند التنفس، فتضعف الرئة وتصبح عرضةً للسُّلِّ ونحوه
(ملابس الفخذين والقدمين) يجب أن تكون واسعة
غير ضاغطة ، وأن تكون غير مظهرة شكل الاعضاء ، لان
ذلك ينافي الحشمة والكمال - وينبغي أن تكون الاحذية
مناسبةً لشكل القدم بحيث يكون نعلها عريضا كمرضاها، وطولها

مناسباً لطولها ، لان ضيقها يشوّه شكل القدم ويدعو الى
سرعة بلاها . ويجب أن تكون عَقِبُ النعل متوسطة بين
الارتفاع والانخفاض . ومما تجب مجابته شدّ الجوارب على
الساقين برباط يفوق الدم عن الجريان في الاعضاء لتغذيتها
﴿ ملابس الاطفال ﴾

يَقْمَطُ الطِّفْلُ يَقْمِطُهُ بِالضَّمِّ وَالْكَسْرِ كَقَمَطِهِ شَدَّهُ بِالْقِمَاطِ وَهُوَ الْخِرْقَةُ الَّتِي
تُلْفُ عَلَيْهِ

الَالْتِخَاصِمُ الشَّيْخُ الَّذِي لَا يَمِيلُ إِلَى الْحَقِّ

يجب أن تكون ملابسهم واسعة ناعمة مدفئة ، وألا
يَقْمَطُوا بِالْقِمَاطِ ، وَلَا تُضَنَّفَ أَعْضَاؤُهُمْ بِأَحْزَمَةٍ وَأَرْبَطَةٍ ،
لان ذلك يعوق جسمهم عن النمو وتُغَيِّرُ كل يوم الألبسة
(اللباس) فتغير كلما بال فيها ، حذر الرطوبة والبرد اللذين هما
ألد أعدائه

﴿ الْمِنْطَقَةُ (المشد - الكورسيه) ﴾

أجمع الاطباء على أن اتخاذها يَضْمَطُ القلبَ ضَغْطاً يَذْهَبُ

بنظام التنفس ، ويعطى المدة والكبد عن أداء أعمالهما
ويضعفهما ويضعف الرئة، ولذا ينبغي بحاجبة لبسها
(خياطة الملابس من جهة الله)

(١) الرُّتْقُ لَحْمُ الْفَتَقِ مِنْ رَتَّقْتُهُ ارْتُقَّةً بِالضَّمِّ وَالْكَسْرِ
رَتَّقًا فَارْتَقَّ، وَالْفَتَقُ ضِدُّ الرُّتْقِ مِنْ فَتَقْتُهُ افْتَقَّ بِالضَّمِّ فَتَقًا
فَاتَفَقَّ وَتَفَقَّ

(٢) الشَّمِجُ وَالشَّمْرِجَةُ الْخِيَاطَةُ الْمُبَاعِدَةُ (السراجة)

(٣) الشَّلُّ الْخِيَاطَةُ الْخَفِيفَةُ (الشَّلَالَةُ) يُقَالُ شَلَلْتُهُ أَشْلُهُ بِالضَّمِّ

(٤) الْخَبْنُ يُقَالُ خَبَنْتُ الثَّوْبَ أَخْبَنْتُهُ بِالْكَسْرِ خَبْنًا

إِذَا دَفَعْتُ ذَلِكَ (أَسْفَلَهُ) نَخَطَتُهُ أَرْفَعُ مِنْ مَوْضِعِهِ فَتَقَلَّصَ كَمَا
يُفْعَلُ بِثَوْبٍ صَبِيٍّ (الْكِسَارَةُ)

(٥) الْكَبْنُ ثَنِي الثَّوْبِ ثُمَّ خِيَاطَتُهُ (الْقَطْبُ) يُقَالُ

كَبَنْتُ الثَّوْبَ اكْبَنْتُهُ بِالضَّمِّ وَالْكَسْرِ كَبْنًا

الْلَفْقُ خِيَاطَةُ شَقَّتَيْنِ تَلْفَقُ أَحَدَاهُمَا بِالْآخَرَى وَكِلَاهُمَا لَفْقَانُ

وَيُقَالُ لَفَقْتُهُ بِالتَّضْعِيفِ (الْلَفْقَةُ)

أَتَبْتُ الثَّوْبَ إِثَابَةً كَفَفْتُ خَاطِطَهُ وَمَلَّتْهُ خِطَّتْهُ الْخِيَاطَةُ
الْأُولَى بِغَيْرِ كَفْ

كَفَفْتُ الثَّوْبَ كَفًّا خِطَّتْ حَاشِيَتَهُ وَهِيَ الْخِيَاطَةُ الثَّانِيَّةُ
يَعْدُ الشَّلُّ (الْكَفَافَةُ)

﴿الْأَلْوَانُ﴾

السَّوَادُ وَالْبَيَاضُ لَوْنَانِ مَعْرُوفَانِ

الْخَضْرَاءُ لَوْنٌ مَعْرُوفٌ

« « الْحُمْرَةُ

« « الزُّرْقَةُ

« « الصُّفْرَةُ

السُّمْرَةُ مَنْزِلَةٌ بَيْنَ الْبَيَاضِ وَالسَّوَادِ وَالْأُذْمَةُ السُّمْرَةُ الشَّدِيدَةُ

الْحَوَّةُ سَوَادٌ ضَارِبٌ إِلَى الْخَضْرَاءِ

الْقُبْرَةُ اللَّوْنُ الْمَشَابَهُ لِلْوَنِ الْقُبَارِ

الصُّبْنَةُ حُمْرَةٌ تَضْرِبُ إِلَى بَيَاضٍ

الدُّكْنَةُ لَوْنٌ يَضْرِبُ إِلَى الْقُبْرَةِ بَيْنَ الْحُمْرَةِ وَالسَّوَادِ

الدُّسَمَةُ غُبْرَةٌ إِلَى السَّوَادِ
 الْجَوْوَةُ غُبْرَةٌ فِي حُمْرَةٍ أَوْ كُذْرَةٍ فِي صُدْأَةٍ
 الطُّحْلَةُ لَوْنٌ بَيْنَ الْغُبْرِ وَالْبَيَاضِ بِسَوَادٍ قَلِيلٍ كَلَوْنِ الرَّمَادِ
 الْبُلْقَةُ سَوَادٌ وَبَيَاضٌ
 الشُّزْبَةُ بَيَاضٌ مُشْرَبٌ بِحُمْرِهِ
 الشُّبَّةُ بَيَاضٌ مُشْرَبٌ بِأَدْنَى سَوَادٍ
 الْعُقْرَةُ بَيَاضٌ تَعْلُوهُ حُمْرُهُ
 الصُّحْرَةُ غُبْرَةٌ فِيهَا حُمْرُهُ
 الدُّبْسَةُ بَيْنَ السَّوَادِ وَالْحُمْرِ
 الْعُمْرَةُ بَيْنَ الْبَيَاضِ وَالْغُبْرِ
 الطُّلْسَةُ بَيْنَ السَّوَادِ وَالْغُبْرِ
 الْقُتْمَةُ لَوْنٌ أَغْبَرُ وَالْأَقْمُ الَّذِي تَعْلُوهُ الْقُتْمَةُ
 الصَّدَاةُ شُقْرَةٌ إِلَى السَّوَادِ
 الْخُطْبَةُ لَوْنٌ كَثِيرٌ مُشْرَبٌ حُمْرَةً فِي صَفْرَةٍ أَوْ غُبْرَةٍ تَرَهْقُهَا خُضْرُهُ
 اللَّهْبَةُ بَيَاضٌ نَاصِعٌ نَقِيٌّ

البرشة لون مختلط، نقطة حمراء وأخرى سوداء أو غبراء
ونحو ذلك

الرُبْصَة في اللون كالرُبْشَة، وهي اختلاف اللون
الكَلْفَة كالكَلفِ حُمْرَة كَدَرَة وقيل لون بين السواد والجرم
الكُنْدَة لون يبقى أثره ويَزول صفَاؤه (البَهْتَان)
الكُتْمَة حُمْرَة وسواد

الكُتْبَة غُبْرَة مُشْرَبَة سوادا

القُبْبة يَبَاضُ تعلوه كُدْرَه

الصُّحْمَة سواد الى الصُّفْرَه

الْوَرْدَة الحُمْرَة تُضْرَبُ الى صُفْرَة حسنه

الرُّبْدَة الغُبْرَة أو السواد الذي فيه نقط بيض أو حمر

القُبْسَة يَبَاضُ فيه كُدْرَه

الشَّقْرَة في الناس حمره تعلو يابضا

السُّفْعَة سواد مُشْرَب حُمْرَه

الكُدْرَة ماتحت نحو السواد والغُبْرَة والكُدْرَة نقيص الصفاء

والكدورة في اللون والكدورة في الماء

النَّوَقُ بَيَاضٌ فِيهِ حُمْرَةٌ يَسِيرُهُ

الدَّخَخُ سَوَادٌ وَكُدْرُهُ

النَّشُّ بُقَعٌ تَقَعُ عَلَى الْجِلْدِ فِي الْوَجْهِ تُخَالِفُ لَوْنَهُ وَأَكْثَرُ

مَا تَكُونُ فِي الشَّفْرِ

الزُّهْرَةُ الْبَيَاضُ فِيهِ حُمْرُهُ

﴿تأكيد الألوان﴾

يقال اسود حالك، وأبيض يقق وناصع، وأصفر فاقع،

وأخضر ناضر، وأحمر قانيء



وصلى الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم

﴿ اخطأ والصواب الواقع في هذا الكتاب ﴾

سطر	صفحة	خطأ	صواب
٨	٤٥	كالكَبَابِ	كالكَبَابِ
٤	٦١	أَرْفُقْ	أَرْفُقْ
٤	٧٢	او	و
١٢	٨٩	يُعْتَرِيهِمْ	يُعْتَرِيهِمْ
٩	١٣٨	نَظِيفُهَا	نَظِيفُهَا
١	١٤٤	تَسِمٌ	تَسِمٌ
٩	١٦٠	فَنَزَالَ	فَنَزَالَ
٩	١٦٦	الرَّيْشُ	الرَّيْشُ
٧	١٧٤	فِيءٌ	حَى
٤	١٧٦	النَّيءُ	الْحَى
٤	١٧٦	المُؤَنَةُ	المُؤَنَةُ
٤	١٧٩	الرَّائِحَةُ	الرَّائِحَةُ
١٤	١٩٠	قُوَّةٌ	قَهْوَةٌ

(الفهرس)

صفحة

- ٣ البيت
 ١١ اصلاح هواء الاماكن
 ١٣ التنفس
 ١٦ فائدة الانف
 ١٧ النور
 ١٩ الضوء
 ٢٣ مايجب مراعاته في البيت
 ٢٧ النوم وحجرته
 ٣١ أسباب الارق وعلاجه
 ٣٢ مايراعى في حجرة النوم
 ٤٢ المطبخ
 ٤٣ الاغذية والاكل وآدابه
 ٦٥ مايراعى في المطبخ وأدواته

٧٠ ترتيب ما يؤكل فيه من الاواني ونظام المائدة

٧٣ الفواكه وتضميل الطعوم

٧٨ الخبز

٨٠ البيض وطريقة سلقه وأجزاء البيضه

٨١ الجبن

٨٢ الاوقات اللازمة لمضم اللحوم

٨٤ الاوقات اللازمة لمضم الخضّر

٨٦ الاوقات اللازمة لمضم الفواكه

٨٧ خواص بعض الاشياء

٨٧ انرج - آح البيض - اجاص - اسفاناخ - أفيون

٨٨ اناناس - ايتيركبريتيك

٨٩ بابونج - باذنجان - برنقال

٩٠ بامية خضراء - برقوق - بسلّي - بصل - بطيخ - بلح

٩١ بلسان - بن

٩٢ بنفسج - ترمس - ثفاح

٩٣ ثَمَّاح الارض (بطاطس) — تمر هندي — ثوت — تين

٩٤ ثوم — جِرْجِير — جَزَر — جلسرين

٩٥ جلون — جَوْز القليب — جويدار — حامض البوريك

حامض الفنيك — حامض الليمونيك

٩٦ حَلَوَى طحينيه — حَلْتيت — خَبَازِي — خردل

٩٧ خرشوف — خَشْخَاش — خَل — خَوْخ

٩٨ خيار — رَوْنَد — رمان — روح الكافور — روح النشادر

٩٩ زاج أذرق — زنجبيل — زَيْت الخِرُوع

١٠٠ زَيْت الزَيْتون — زيت الكافور — زيت كبد الحوت

زيت النَّفْط — زيزفون — سحلب — سدلس — سَمْتَر

سَفَرَجَل — سَكَّر

١٠١ السنن المَكِّي — الشاهي (الشاي) — شب — شطه

شعير — شكلاته — شمام

١٠٢ شمر — شيبه — صَبَر

۱۰۳ صمغ عربی — طماطم — عرق الذهب — عرقسوس
عَفَص — عَنَاب

۱۰۴ عَنَب — عنب الذئب — فجل — فحم حیوانی
۱۰۵ فول أخضر — قِثَاء — قرع — قرفه — قَرَنَقُل —
قصب السكر — قلفونیہ

۱۰۶ کافور — کافور طیار — کؤل — کَبْرِیت عمود —
کَتَّان — کُرَّاث — کرویاہ

۱۰۷ کَرَفَس — کریر — کُزِرَه — کُمَّارِی — کُمُون —
کینا — بُان

۱۰۸ لویاء — لیمون — مَرَّ — مَشْمِش — مغاث — مقدونس
ملح

۱۱۰ ملح انجلیزی

۱۱۱ ملوخیہ — موز — نَقْل

۱۱۲ ہندبآ — ورد — ینسون

۱۱۲ الماء وآداب شربہ وآدواتہ

١١٨ طريقة معرفة الجيد من الاشياء

١١٨ اللحم

١١٩ السمك — البيض

١٢٠ اللبن — اللبن المسحوق

١٢١ العسل — الكؤل

١٢٢ الرز — البزور (التقاوى)

١٢٣ السمن

١٢٤ الشاهي (الشاي) — الصابون — الزنجبيل — القرغه —

التمر الهندي — اللبان

١٢٥ الفلفل — القرقل — الجوز — الزعفران — السنبل

المود — الكافور — العقيق — المَرَّجان — الفيروزج

١٢٦ الزمرد — الياقوت — الدر — الماس — المنسوجات

الحريية والصوفيه

١٢٧ الدقيق

١٢٨ حفظ الاشياء

- ١٢٨ اللبن
- ١٢٩ السن — الزبد
- ١٣٠ الجبن — الاطعمه
- ١٣١ اللحم
- ١٣٢ الطيور — الاسماك — الاثمار
- ١٣٤ السكر — المذيق — الشاهى (الشاى) — الصابون
- ١٣٥ الطماطم — طاقات الازهار — البزور (التقاوى)
- ١٣٧ البيض
- ١٣٨ حفظ الرُّبِّي من العفن — الاسنان
- ١٣٩ المطاط (الاستك) — الادوات الحديدية والنحاسية
- التي لا تستعمل — عثّة المنسوجات
- ١٤٠ حفظ أثاث البيت عند السفر
- ١٤١ الملابس
- ١٤٢ حفظ الصحه
- ١٤٨ حفظ الجمال

١٥١ التنظيف

١٥٣ تنظيف الماس — تنظيف حلي الذهب — تنظيف الذهب

١٥٤ تنظيف الامتعة المذهبة — تنظيف الاطار الذهبي —

تنظيف الاكياس المصنوعة من الذهب والفضة

١٥٦ تنظيف الحلي والجواهر — جلاء الحجارة الكريمة —

تنظيف الاحجار الكريمة ذات اللون والماس

١٥٦ تنظيف الحلي والاوراق الفضية — تنظيف الادوات

الفضية وحفظها

١٥٧ تنظيف الملاعق المصنوعة من النيكل ونحوها —

» ماصع من العاج

١٥٨ » آنية الصفيح اذا زال طلاؤها اللامع — تنظيف

آنية القصدير

١٥٩ تنظيف الادوات النحاسية — تنظيف السكاكين

وسننها — تنظيف زجاج المصابيح — تنظيف زجاج

نوافذ البيوت المبعق

- ١٦٠ تنظيف المَرَايا (المرايات) — تنظيف القنينات
- ١٦١ تنظيف النبات الاخضر الصناعي — تنظيف النظارات
- ١٦٢ تنظيف الامشاط والملاعق ونحوها مما يصنع من الذَّبل
(الباغه) — تنظيف الاسْفنج — تنظيف الطنافس
(السجاجيد) — تنظيف المنسوجات الرفيعة من الوسخ
- ١٦٣ تنظيف المُفَاز (الجونى) — تنظيف الزِيَق (الياقه)
» الاحزمة الجلديه
- ١٦٤ » الجلد الابيض — تنظيف جلد الطرايش —
» الاحذية الصفراء — تنظيف أواني زيت البترول
» الامتعة المدهونة بالورنيش
- ١٦٥ » الحصير — تنظيف البُسْط
- ١٦٦ » الجَوْخ الابيض — تنظيف المشمع الذى تفرش
به الغرف — تنظيف الريش وازالة الدهن عنه —
تنظيف القטיפه واعادة بهجتها
- ١٦٧ تنظيف الثياب المبقعة بالبيض قبل تجمده — تنظيف

الجوخ من الدهن — تنظيف الشعر

١٦٨ الأزالة

١٦٨ ازالة الجبر من الخشب — ازالة دهان الخشب (البوهيه)

ازالة بقع الجبر من المنسوجات الرفيعه — ازالة الجبر

من جميع المنسوجات

١٦٩ ازالة الجبر من البُسُط والمنسوجات

١٧٠ ازالة الدهن من البُسُط ونحوها — ازالة الشحم من

المنسوج الملوث به — ازالة الدهن من المنسوجات

القطنية والصوفية والحريه

١٧١ ازالة بقع القهوة البنية والفواكه من الثياب — ازالة اصفرار

الثياب الناشئ من كبرها وازالة الوسخ من المنسوجات الصوفيه

١٧٢ ازالة بقع الدم — ازالة ضرر الملابس الجديده — ازالة

الزئنج من الزبد

١٧٣ ازالة بقع البرندج (بوهيه الجزم السوداء) — ازالة

بقع الصدا من الثياب

١٧٤ إزالة رائحة البصل من اليدين — إزالة رائحة البترول —

إزالة القش — إزالة الفواق (الرغطة)

١٧٥ إزالة الشعر — إزالة الوشم (الدق)

١٧٦ إزالة رطوبة حجرات المنازل — إزالة الحرارة من

الحجرات صيفا

١٧٧ إزالة رائحة الشيد الزيتي (البوهيه) — إزالة بقع الدم

من ورق الكتب

١٧٨ إزالة الدهن من ورق الكتب — إزالة آثار الاصابع

من الكتب — غسل الثياب

١٨٠ كي الملابس بعد غسلها

١٨١ وضع النشاف في الثياب لكيها

١٨٢ لخم الزجاج — العناية بترتيب وتنظيف أثاث المنزل

١٨٣ الثوي (الحل المهيأ للضيوف)

١٨٥ مكتب السيد

١٨٧ المزحاض

- ١٨٨ الحمام
- ١٩١ أفضل شيء لازالة الاوساخ
- ١٩٢ نظافة اليدين
- ١٩٣ نظافة العينين
- ١٩٤ نظافة الشعر والتم والاذن والانف — نظافة القدمين
- ١٩٥ نظافة الملابس
- ١٩٩ انتقاء الملابس
- ٢٠١ الغرض من الملابس
- ٢٠٢ لباس الرأس والصدر والفتحين والقدمين
- ٢٠٣ ملابس الاطفال
- ٢٠٣ المنطقة (المشد — الكورسيه)
- ٢٠٤ خياطة الملابس من جهة اللغه
- ٢٠٥ الالوان
- ٢٠٨ تأكيد الالوان

Bibliotheca Alexandrina



0380633